

Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Tereza Hradilová

SOUČASNOST A PROBLÉM SEBEVÝCHOVY

CONTEMPORANEITY AND THE PROBLEM OF SELF-EDUCATION

*Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu, PhDr. Martinu Strouh-
lovi, Ph.D., za jeho čas, odborné rady, vstřícnost a laskavý a podporující přístup
při vedení práce. Dále děkuji všem svým respondentům za jejich ochotu, čas, ote-
vřenost a odvahu, se kterou se mnou sdíleli své úvahy o sebevýchově. Poděkování
patří i všem těm, kteří mě při psaní práce podporovali.*

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 28. dubna 2019

.....

Abstrakt

Cílem této teoreticko-empirické práce je podrobněji analyzovat pojem sebevýchovy a s ním související témata, která jsou rozpracována v teorii a filosofii výchovy, psychologii a sociologii. Text se v první části zaměří na teoretická pojetí sebevýchovy a na jejich vývoj ve vybraných historických obdobích. Důraz bude položen na soudobé chápání tohoto pojmu a na aspekty ovlivňující koncept i realitu sebevýchovy dnešního člověka. Následně v empirické části text prostřednictvím několika případových studií poukáže na osobnostní, výchovnou a zkušenostní diverzitu v pozadí soudobého pojmu sebevýchovy. V závěru se pokusí reflektovat možnosti i úskalí sebevýchovy jedince v současné společnosti.

Klíčová slova: sebevýchova, sebepoznání, historický pohled, psychologický pohled, současná společnost, rodina, volný čas, prokrastinace, knihy o osobním rozvoji, případové studie

Abstract

The aim of this theoretical and empirical thesis is to analyse the term of self-education and related issue, which are further developed in theory and philosophy of education, psychology and sociology. In the first part the thesis concentrates on theoretical concepts of self-education and their development in selected historical periods. The thesis accentuates a contemporary understanding of self-education and its aspects influencing the concept and practice of self-education in current society. Through several case studies in the empirical part, the thesis attempts to demonstrate personal, educational and experiential diversity backgrounding the contemporary concept of self-education. In conclusion, some options as well as difficulties of an individual self-education in contemporary society will be reflected.

Key words: self-education, self-knowledge, historical perspective, psychological perspective, contemporary society, family, free time, procrastination, self-development books, case studies

Obsah

Úvod.....	7
1. Vývoj filosofického pohledu na sebevýchovu	10
1.1 Antika a platónský idealismus	10
1.2 Sv. Augustin a křesťanský pohled na sebevýchovu	13
1.3 Renesanční myšlení Michela de Montaigne	15
1.4 Od osvícenství k romantismu, Immanuel Kant.....	18
2. Sebevýchova a současnost.....	21
2.1 Charakteristika současnosti aneb změny ve společnosti.....	21
2.1.1 Rozpad duchovní jednoty a krize autority	21
2.1.2 Kapitalismus, pokrok, konzumenství.....	24
2.1.3 Od individualismu k narcismu	28
2.2 Psychologický pohled na sebevýchovu.....	31
2.2.1 Teorie osobnosti a pojem „Já“	31
2.2.2 Vymezení, definice a pojetí sebevýchovy	33
2.2.3 Zrod sebevýchovy a její vztah k výchově.....	36
2.2.4 Sebepoznání a metody sebepoznávání.....	38
2.2.5 Prostředky sebevýchovy	40
2.3 Další okolnosti sebevýchovy v současnosti	43
2.3.1 Proměny rodiny a styly výchovy	43
2.3.2 Vynořující se dospělost.....	46
2.3.3 Volný čas	47
2.3.4 Prokrastinace.....	50
2.3.5 Knihy zaměřené na rozvoj osobnosti.....	52
3. Pojetí sebevýchovy vybraných mladých lidí – výzkumná sonda.....	58
3.1 Metodologie výzkumu	58
3.1.1 Smysl a cíl výzkumu.....	58
3.1.2 Výzkumný problém a výzkumná otázka	59
3.1.3 Výzkumný design	60
3.1.4 Výběr výzkumného vzorku.....	61
3.1.5 Popis metody a procedury sběru dat	62
3.1.6 Popis metody analýzy dat	63
3.1.7 Kritéria kvality a etická stránka výzkumu	64
3.2 Výsledky výzkumu.....	65

3.2.1	Anna.....	65
3.2.2	Michal	70
3.2.3	Zuzana.....	73
3.2.4	Anežka	80
3.2.5	Sofie	86
4.	Diskuse	95
4.1	Shrnutí poznatků z případových studií.....	95
4.2	Výsledky výzkumu vs. teorie.....	99
4.2.1	Psychologické pojetí sebevýchovy	99
4.2.2	Odrazy současnosti v sebevýchově.....	101
4.2.3	Odkaz historie	104
	Závěr	106
	Seznam literatury	108
	Příloha č. 1	112
	Příloha č. 2	113
	Příloha č. 3	114
	Příloha č. 4	115

„Největší a nejdůležitější částí výchovy každého člověka je ta, kterou si dal sám.“

Edward Gibbon¹

Úvod

O pojmu sebevýchova panuje mezi lidmi jisté povědomí. Někteří mu intuitivně rozumí, ale příliš se nad ním nezamýšlejí, jiní znají spíše v současné době modernější pojmy jako osobnostní rozvoj nebo seberozvoj a o ten pod vlivem chytrých knih usilují. Mnoho lidí se však při vyslovení tématu této diplomové práce zarazilo a zeptalo se, co že to sebevýchova je. A část jen s úsměvem pokývala hlavou ve snaze nepřiznat, že pojmu příliš nerozumí. Nebudeme zastírat fakt, že ani sama autorka práce, ačkoli si téma vymyslela, nadchlo ji a lákalo, si nebyla jistá, jak pojmu rozumět a o čem chce vlastně psát. Avšak možná právě tato nejistota a neznalost byly tím správným impulsem do problematiky sebevýchovy proniknout. Zastavme se však ještě na chvíli u vypozařovaných reakcí lidí na pojem sebevýchova. Někteří nechápali, jak by člověk mohl vychovávat sám sebe, když na výchovu jsou vždy potřeba minimálně dva. Jiní tvrdili, že jako dospělý se už člověk vychovávat nepotřebuje, neboť je přece nějak hotový a má na starosti jiné věci než se zabývat sebou.

To je však omyl. Člověk není ve výchově pouhým produktem, jenž je v dospělosti vypuštěn do světa hotový, komplexní a od rodičů naprogramovaný pro všechny situace. Člověk není ve výchově ani pouhým objektem, kterého formuje a otesává někdo druhý bez jeho vlastního přičinění. Dítě se v pojetí většiny pedagogických směrů od jistého věku stává subjektem vlastní výchovy, uvědomuje si ji, integruje do sebe zásady, normy a pravidla svých rodičů a vychovatelů, snaží se stávat v jejich i svých očích lepším, až se časem jeho výchova přetvoří v sebevýchovu. Podle některých autorů dokonce sebevýchova nenásleduje časově za výchovou, ale je její součástí a také podmínkou její účinnosti. A pokud je ve své výchově člověk zároveň objektem i subjektem, znamená to, že může sám sebe vychovávat. A co víc, vzhledem k tomu, že dosažení dokonalosti není dost dobře

¹ *Citáty slavných osobností* [online]. [cit. 2019-04-28]. Dostupné z: <https://citaty.net/autori/edward-gibbon/>

možné, hodnoty se mění pod vlivem životních zkušeností a život člověku staví do cesty stále nové a obtížné situace, stává se mu sebevýchova úkolem na celý život.

Jak se však s tímto úkolem lidé vypořádávají? Jak o své sebevýchově uvažují (pokud o ní uvažují), jak ji chápou a realizují? Co jim v ní napomáhá a co jim v ní brání? Jaké pro ni hledají vzory a jaké je k ní vedou hodnoty? Jaké místo má sebevýchova v dnešní společnosti? Jaké jí dává současnost možnosti a jaká omezení? K jakému ideálu člověka by měla sebevýchova směřovat? Co se v tomto ohledu změnilo oproti minulosti? Jak definují sebevýchovu vědci a jaké další pojmy a témata s ní souvisejí? A otázka ze začátku: Co to tedy sebevýchova vlastně je?

Pod pojmem sebevýchova se na začátku této práce skrývá především řada otázek. A když ho rozšíříme o kontext současnosti, jejich počet ještě vzroste. Cílem práce je na tyto otázky nalézt uspokojivé odpovědi. Nespokojí se s prázdnými frázemi ani jednoznačnými tvrzeními. Odpovědi bude nalézat postupně, z nejširší perspektivy až k nejmenšímu detailu, od myšlenek a teorií v minulosti až k současnému jedinci. Od filosoficko-historického a následně současného společenského kontextu sebevýchovy se přes psychologické pojetí přesuneme až ke konkrétní sebevýchově konkrétního člověka.

V první kapitole podnikneme krátký exkurz do historie. Abychom pochopili, jaký smysl má sebevýchova v současnosti a jak je na ni nahlíženo, je potřeba se nejdříve podívat zpět do minulosti, jakým způsobem se o sebevýchově uvažovalo dříve a jak se pohled na ni vyvíjel. Ve stručnosti zde nastíníme, jaké místo měla sebevýchova a sebeutváření člověka v antice, středověku, humanismu a osvícenství a poslouží nám k tomu díla čtyř zástupců daných období, konkrétně Platóna, sv. Augustina, Michela de Montaigne a Immanuela Kanta.

Ve druhé rozsáhlé kapitole se přesuneme k sebevýchově v kontextu současnosti. Nejprve si charakterizujeme současnou dobu a společenské změny, které pojetí sebevýchovy i její realizaci ovlivňují, poté se přesuneme k psychologickému pojetí sebevýchovy, definujeme si ji a rozebereme témata s ní související. V závěru kapitoly se dotkneme několika jevů současné společnosti, které mohou být se sebevýchovou člověka spjaté, vytvářet pro ni příležitost či se do ní promítat.

Třetí kapitolou se dostáváme k sebevýchově pěti mladých lidí, kteří se stali předmětem výzkumného šetření. Oni a jejich životní příběhy a zkušenosti nám

pomohou uchopit sebevýchovu ne jako vědecký pojem či předmět úvahy filosofů, ale jako živou skutečnost, která by nemohla existovat bez konkrétního člověka.

Ve čtvrté kapitole nazvané Diskuse se pokusíme učinit syntézu poznatků z výzkumu a z teorie. Ze střípků filosofie, sociologie, psychologie a skutečnosti se vynasnažíme složit co nejkomplexnější obraz sebevýchovy v současnosti.

Cesta k pochopení problému sebevýchovy nebude snadná a pravděpodobně bude vyžadovat i velké sebevýchovné úsilí samotné autorky.

1. Vývoj filosofického pohledu na sebevýchovu

Člověk a jeho správný život je vedle otázek na podstatu světa a jeho poznání jedním z hlavních předmětů evropské filosofie asi po dvě a půl tisíciletí. Základ úvah o člověku a o tom, jaký má být, byl položen v antickém Řecku Sókratem a jeho žákem Platónem, který nechal Sókrata promluvit skrze svá díla a následně jeho učení rozvinul a vytvořil vlastní filosofickou teorii. Na našem krátkém exkurzu do historie myšlení o sebevýchově půjdeme tedy v jejich šlépějích a budeme se držet platónské tradice. Zaprvé proto, že, jak již bylo řečeno, právě Platón položil základ filosofie zaměřené na člověka a jeho správný život, zadruhé proto, že jeho myšlení se spolu s Aristotelovým stalo jedním z pilířů evropské vzdělanosti, a za třetí z toho důvodu, abychom na této cestě přespříliš neodbočovali, neboť tématem této diplomové práce není sebevýchova a minulost, nýbrž sebevýchova a současnost.

1.1 Antika a platónský idealismus

Filosofie a veřejný život v antickém Řecku byly prodchnuty úsilím o všestranně dokonalého člověka, jak napovídá známé řecké slovo *kalokagathia* značící harmonii krásy a dobra, tedy přeneseně na člověka – krásy tělesné a krásy duševní. Člověk krásný a dobrý byl ideálem a cílem výchovy a následně sebevýchovy. Výchova tělesná a duševní zabíraly velkou část života svobodného muže, aby se v pozdějším věku stal aktivním a platným členem řeckého polického života. Slavní antičtí myslitelé jakým byl Sókratés a Platón, stavěli péči o duši ještě na vyšší stupeň než péči o tělo. Přesvědčování athénských občanů o tom, aby nepečovali ani tak o tělo, jak především o duši, patřilo k hlavní náplni Sókratova života, jak doznává ve své obhajobě před soudem v Platónově *Obraně*².

Co však byla podle Sókrata a Platóna duše a co znamenalo o ni pečovat? Nejlepší obraz o tom, jak Platón (a pravděpodobně i Sókratés) chápal duši, podává podobenství z dialogu *Faidros*³ (které se vyskytuje rovněž v *Ústavě*), kde Sókratés připodobňuje duši k okřídlenému kočáru s vozatajem a dvěma koňmi. Jeden kůň je poslušný, představující vůli a emoce, druhý zpupný, reprezentující žádostivost. A záleží jen na vozataji, tedy na našem já, jak tyto dva koně urídí a kte-

² PLATÓN. *Euthyfrón; Obrana Sókrata; Kritón*. 3. vydání. Praha: Oikoymenh, 1994. Oi-kúmené. ISBN 80-85241-37-4, s. 58.

³ PLATÓN. *Faidros. Dialogy o kráse*. Praha: Odeon, 1979, s. 144-145.

rého kdy pustí k vedení. Toto pojetí ukazuje, že ačkoli řecká kultura a řecká mytologie hodně pracovala s předurčením a osudem, považuje Sókratés a Platón člověka za svobodného, majícího vládu nad sebou ve svých rukou. Je třeba ještě zmínit, že duše je podle Platóna nesmrtelná. V dialogu *Faidros* je líčeno, jak duše v době před zrozením přebývá v nebi, následuje bohy a poznává spravedlnost. Podle toho, jaký díl spravedlnosti poznala, sestoupí do lidí s různým povoláním. Duše s největším podílem spravedlnosti sestoupí do filosofů nebo umělců, na druhém místě jsou pak králové a vojevůdci, na třetím politikové či hospodáři, a tak dále, až v poslední řadě vstoupí do samovládců,⁴ tedy lidí, kteří dostali podíl spravedlnosti značně omezený. A dle toho, jak člověk žije a jak o svou duši pečuje, dostane duše v dalším životě lepší nebo horší místo. Pracuje se zde tedy i s jakýmsi konceptem odměny či trestu za to, jak člověk sám se sebou a svým životem nakládá. Z výše uvedeného vyplývá, že v pojetí člověka a duše, jak ho chápou Sókratés a Platón, je velký prostor pro to, co my nyní nazýváme sebevýchovou. Podívejme se tedy dál na to, jak taková sebevýchova vůbec probíhá a v čem má své zakotvení.

„*Gnothi seauton*“ – „Poznej sám sebe,“ je stará řecká maxima, jež byla vytesána i nad vchodem delfského chrámu.⁵ Právě tu pojal Sókratés za východisko své filosofie a stala se cílem jeho celoživotního úsilí. Zároveň se prostřednictvím rozhovorů s athénskými občany snažil o to, aby se i druzí vydali na zajímavou pouť za sebepoznáním a poznáním vůbec, aby si uvědomili, kolik věcí vlastně neví, přehodnotili svá stanoviska a dostali se blíže k pravdě. Sebepoznání je tedy klíčovým bodem a odrazovým můstkem sebevýchovy. V Sókratově a Platónově pojetí lze téměř ztotožnit poznání a sebepoznání se sebevýchovou, neboť kdo poznal dobro, již nemá důvod konat zlo, tedy samotné poznání dobra činí člověka dobrým.⁶ V dialogu *Prótagorás*⁷ uvádí, že ctnost (*areté*, jež se někdy překládá jako zdatnost) je ve své podstatě znalost a tedy je naučitelná. Ctnost (zdatnost) se dále dělí na jednotlivé ctnosti a těmi jsou moudrost, statečnost, uměřenost a spravedlnost, někdy je přidávána zmužilost. Lze tedy vidět, na které prvky charakteru člo-

⁴ PLATÓN, *Dialogy o kráse*, s. 149.

⁵ TRETERA, Ivo. *Nástin dějin evropského myšlení: (od Thalety k Rousseauovi)*. Praha: COWI, 1996. Perspektivy České republiky. ISBN 80-901588-4-6, s. 69.

⁶ Toto pojetí posléze kritizoval Aristoteles, podle něž se člověk nestává ctnostným pouze poznáním ctnosti, ale cvikem a návykem.

⁷ PLATÓN. *Prótagoras*. 4., opr. vyd. Praha: Oikymenh, 2000. Knihovna antické tradice. ISBN 80-86005-98-4.

věka kladl Platón a jeho žáci největší důraz. Veliký význam zde má uměřenost, tedy schopnost držet svou duši v kázni, mít ji urovnanou a uspořádanou, neboť v tom sídlí její dobrost.⁸

Platónova filosofie má základ v učení o idejích, jichž je náš svět pouhým odleskem. Naše duše poznávají ideje při své pouti po nebeské klenbě a veškeré poznání v našem světě je jakýmsi rozpomínáním se na svět idejí. Nejvýše ze všech idejí stojí idea dobra (především v *Ústavě*, v jiném Platónově díle, v *Symposiu*, je to však idea krásy⁹), v níž má vše svůj účel a v níž jsou všechny předměty poznávány. „Předměty poznání mají od dobra nejen to, že jsou poznávány, nýbrž se jim dostává i bytí a jsoucnosti, ačkoliv dobro není jsoucnost, nýbrž vyniká ještě nad jsoucnost důstojností a mocí.“¹⁰ Idea dobra má v očích Platónových povahu božského principu a toto božské má mnohem blíže k monoteistickému pojetí Boha než k řeckému mnohobožství. Poznání dobra a pravdy a od něj se odvíjející péče o duši a pěstování ctností má tedy své pevné zakotvení ve vše převyšujícím principu, v ideji dobra. Idea dobra je ovšem tak abstraktní pojem, že si lze jen těžko představit, jakým způsobem nám dává idea dobra na vědomí, zda jednáme správně. Sókratés nalézal odpovědi na tyto otázky skrze již zmíněné dialogy, v nichž následuje rozum a logické vývody a dochází k závěrům, co je správné a co nikoli. U samotného Sókrata se k tomu přidává ještě to, co on nazýval *daimonion* a co se jistým způsobem blíží našemu pojmu svědomí. Podle Hegela byl dokonce Sókratés vůdčí osobností přechodu od zvykové morálky, tedy jednání bez hlubšího promýšlení, především na základě zděděných norem, k reflektované moralitě, kdy se mravní jednání odehrává ve světle vědomé reflexe.¹¹ Druhým pilířem vedle poznání pravdy a dobra, o který opíral Sókratés své jednání, byly zákony. Došel dokonce tak daleko, že i když se po odsouzení athénskými lidem neshledával vinným, raději vypil číši jedu a zemřel, než aby uprchl z Athén a jednal tak proti zákonům, které celý život ctil a které mu celý život byly ku prospěchu, jak uvádí v

⁸ PLATÓN. *Gorgias*. Praha: Oikoymenh, 2000. Platónovy spisy. ISBN 80-7298-005-X, s. 95

⁹ ARENDOVÁ, Hannah. *Krise kultury: čtyři cvičení v politickém myšlení*. Praha: Mladá fronta, 1994. ISBN 80-204-0424-4, s. 29-30.

¹⁰ TRETERA, *Nástin dějin evropského myšlení*, s. 82.

¹¹ Tamtéž, s. 72.

dialogu s Kritónem před svou popravou. „Nemá být pokládáno za nejcennější věci žítí, nýbrž dobře žítí.“¹²

Můžeme tedy shrnout, že myšlení vrcholné antiky bylo sebevýchově velmi otevřené, respektive ji přímo vyžadovalo. Základem pro ni bylo sebezpoznání a poznání dobra a pravdy, ze kterých podle Sókrata a Platóna přímo vyplývalo i dobré jednání. Ideálem byl člověk moudrý, statečný, spravedlivý a uměřený ve všem, udržující svou duši v kázni, respektující zákony a řídící se hlasem svého svědomí. Vše mělo svůj účel v ideji dobra, která sice byla jakýmsi božským principem, avšak ještě mnohem méně ovlivňujícím filosofií a myšlením, než tomu bylo v období následujícím.

1.2 Sv. Augustin a křesťanský pohled na sebevýchovu

Středověké myšlení, tedy i středověký pohled na sebevýchovu byly ovlivněny křesťanstvím. Křesťanství nepřišlo do Evropy jen jako jakési importované pokračování jedné židovské sekty, ale do svých základů přijalo mnoho z helénistického myšlení té doby, především novoplatonismu a tím tedy částečně i platonismu. Z filosofického hlediska je tedy považováno za jakousi synkrezi, neboli „sjednocení původně nesourodých prvků odlišných myšlenkových soustav“¹³. Z antického myšlení převzalo například platónský dualismus těla a duše (především v Pavlových listech) či pojetí Ježíše jako věčného božského Slova (Logos) v Janově evangeliu,¹⁴ na druhou stranu si podrželo židovský kreacionismus a monoteismus.

Křesťanství se rychle rozšiřovalo v původně polyteistickém antickém světě a po několika stoletích pronásledování se dočkalo legalizace a také velkého rozmachu. V prvních staletích ho velmi ovlivnilo učení církevních otců, z nichž nejvýznamnější byl sv. Augustin (354-430), jehož myšlení nám poslouží jako ukázkový příklad při uvažování o sebevýchově v křesťanském pojetí.

Samotný Augustinův život je příběhem jedné velké změny člověka, jednoho velkého obratu, který se stal zdrojem jeho pozdějšího životního směřování a také učení. Ve svých *Vyznáních* se zpovídá z toho, jaký rozmařilý a zhýralý život vedl

¹² PLATÓN. *Euthyfrón; Obrana Sókrata; Kritón*. 3. vydání. Praha: Oikymenh, 1994. Oikúmené. ISBN 80-85241-37-4, s. 85.

¹³ TRETERA, *Nástin dějin evropského myšlení*, s. 120.

¹⁴ Tamtéž, s. 125.

před svou konverzí a jak dlouho se ke svému obratu nemohl odhodlat, neboť se bál o tento způsob života, pro něj známý a příjemný, přijít. Jeho matka (pozdější sv. Monika) byla zbožná křesťanka a otec pohanský voják, který časem také konvertoval. Augustinův křest byl však v dětství z jistých důvodů oddálen a tím, jak sám tvrdí, „byla uvolněna uzda jeho hříchu“. ¹⁵ Pouze Bůh ho mohl od této cesty zachránit, neboť jak se píše v *Knize Moudrosti*: „Nikdo nemůže být zdrženlivým, leč ty mu to dáš.“ (Mdr 8, 21) ¹⁶ Cestou k veškeré změně a sebezdokonalení člověka je tedy Bůh. Proč však Bůh neučiní dobrými všechny, může zaznít námitka. Je to tím, že člověk dostal od Boha svobodnou vůli a sám se tedy může rozhodnout, zda se na onu cestu vydá, či nikoli, zda uslyší Boží volání, nebo k němu zůstane hluchý.

Sám Augustin se k tomu kroku dlouho odhodlat nemohl a jak píše, jeho duše ho neposlouchala, neboť nikdy nebyl rozhodnut úplně. V jedné z hlav osmé knihy svých *Vyznání* se inspirativním způsobem zamýšlí nad tím, proč duše samu sebe neposlouchá: „Poroučí duše tělu a ono hned poslechne. Poroučí duše sobě a narazí na odpor. (...) Duše poroučí chtít a tím již chce, neboť neporoučela by, kdyby nechtěla; a přece nekoná, co poroučí. Ale jest tomu tak, poněvadž chce na půl, a proto poroučí taky jenom na půl. Opravdu, ona poroučí jen potud, pokud chce; a jen potud se neděje, co poroučí, pokud nechce. Vůle totiž poroučí: „Staň se vůle.“, ale ne jiná, nýbrž tatáž. Protože však neporoučí celá, proto se neděje, co poroučí. Neboť kdyby byla celá, neporoučela by, aby byla, protože již by byla.“ ¹⁷ Tímto lehce krkolomným vyjádřením chtěl Augustin vysvětlit, že často člověk není o své nápravě zcela přesvědčen a pokud se bude chtít změnit pouze polovičatě, nikdy se nezmění, neboť je jeho duše rozpolcena a jedna část neposlouchá druhou. S tímto problémem se potýkají lidé po všechny věky, Augustin však vidí jedinou spásu v Kristu. Pokud se člověk jednou zcela rozhodne pro tento krok („Neboť nejen jíti, nýbrž i dojíti k Tobě není ničím jiným než chtíti, ale chtíti statečně a rozhodně, ne sem tam kolísající, polomrtvou vůlí, jejíž jedna část povstávajíc bojuje s druhou klesající.“ ¹⁸) a odevzdá svůj život Kristu, ten se již o něj postará a povede ho po správné cestě.

¹⁵ AUGUSTIN. *Vyznání*. Praha: Kalich, 1997. ISBN 80-7017-037-9, s. 29.

¹⁶ Tamtéž, s. 184.

¹⁷ Tamtéž, s. 249-250.

¹⁸ Tamtéž, s. 248.

V Augustinově křesťanském pojetí tedy jedině Bůh může člověka napravit, vymýt z něj zlo a špatné návyky, učinit ho dobrým tím, že ho sevře ve svém náručí a naplní jeho srdce láskou. Nejen, že víra pomáhá člověku stát se lepším, ale vlastně se ani nelze stát dobrým jinak než vírou v Boha. Sám Augustin prodělal konverzi velmi dramatickým způsobem. Ve chvíli, kdy se cítil velmi rozpolcen a čekal stále na to, zda již to rozhodnutí dát se cestou víry přijde, odešel do zahrady, kde zaslechl z vedlejšího domu dětský hlas opakující stále do kola „Vezmi, čti.“¹⁹ Běžel tedy rychle domů, otevřel rozečtené Pavlovy listy na náhodné stránce a přečetl si úryvek, který považoval za adresovaný přímo sobě a který přesně poukazoval na to, co má ve svém životě změnit. Následkem této události došlo ke konečnému obratu v jeho myšlení a přijal křest. Augustinovo učení bylo ovlivněno jeho vlastním příběhem, vypovídá však o většinovém mínění křesťanského lidu té i pozdější doby, kdy se křesťanství rozšířilo, že spásu duše člověk nalezne jedině ve víře.

Nejdůležitějším aktérem sebevýchovného procesu křesťanského člověka je tedy Bůh, ovšem až po svobodném rozhodnutí plně se odevzdat jeho vůli. Nejde již o poznání dobrého a zlého vlastním logickým úsudkem, ale o víru a následování Boha, který nám ukáže, co je dobré a co zlé. Ideálem byl tedy především člověk zbožný, pokorný a vůči Bohu poslušný. Takový člověk měl být nejen veden Bohem po cestách tohoto světa, ale dojít k životu věčnému.

1.3 Renesanční myšlení Michela de Montaigne

Zatímco středověké myšlení se formovalo pod vlivem křesťanství a za cíl života kladlo především spásu a život věčný, renesance nasměrovala člověka zpět k sobě samému a k okolnímu světu. Ve společnosti došlo díky zámořským objevům a rozvoji přírodních věd k velikým změnám a od představy uzavřeného a srozumitelného světa se postupně přecházelo k představě otevřeného a nekonečného vesmíru²⁰, kde role Boha postupně pozbývá na důležitosti dřívějšího významu. Odklon od víry nebyl ještě tak silný jako v osvícenství, kde někteří filosofové neměli daleko k ateismu, a lidský ani rozum neměl ještě tak výsostné postavení. Spíše šlo o snahu nalézt jakousi rovnováhu mezi středověkou vírou v Boha a vírou v sebe samého. Renesanční individualismus měl mimo jiné svůj původ

¹⁹ „Tolle, lege.“ AUGUSTIN. *Vyznání*, s. 259.

²⁰ KOYRÉ, Alexandre. *Od uzavřeného světa k nekonečnému vesmíru*. Praha: Vyšehrad, 2004. Dějiny idejí. ISBN 80-7021-586-0, s. 14-15.

v novém stylu života, který se objevil v italských městech 14. století a kde více než zbožnost byla důležitá osobní zdatnost a schopnosti člověka, „ideál *vita contemplativa* ustoupil ideálu *vita activa*“²¹. Pro zdroj inspirace se renesanční myslitelé obrátili k antice a znovuobjevili Platóna a novoplatonismus, který se stal jedním ze základů renesančního myšlení. Nemůžeme však renesanci považovat za pouhé opakování antiky, rodí se ve feudální křesťanské Evropě a přináší tak svou originální kulturu a způsob života a myšlení.

Jak již bylo naznačeno, člověku jako individualitě se dostává mnohem více pozornosti v umění, vědě i filosofii. Člověk si začíná být více vědom svých kvalit, svých schopností a zásluh, získává důvěru ve své myšlení²² a život se snaží co nejlépe prožít zde na zemi. Obrací svůj zájem k záležitostem světským, avšak stále v pokoře před Bohem.

Přístup renesančního člověka k sobě samému lze dobře ilustrovat na díle francouzského renesančního myslitele Michela de Montaigne (1533-1592). Jak uvádí v úvodu svých *Esejí*, látkou jeho knihy a předmětem jeho zkoumání je on sám.²³ Někdo by možná nařkl Montaigne ze sebestřednosti a narcismu, on však je k sobě v řadě kapitol sebekritický a o sobě píše především proto, že sebe zná ze všech lidí nejlépe a ví, že to, co bude psát, bude nanejvýš pravdivé, nebo to bude jen jeho názor, který si neosobuje vydávat za všeobecně platné tvrzení. Skrze psaní o sobě uvažuje nad vším podstatným, co se týká člověka a jeho života. Sám přiznává: „Již řadu let mám výhradně sebe samého za cíl svých myšlenek, kontroluji, studuji jen sebe; a jestliže prostuduji i něco jiného, je to jen pro to, abych to vztáhl k sobě, či lépe řečeno obrátil v kus samého sebe.“²⁴ To je již velký krok od středověkých myslitelů, kteří měli za cíl studia především záležitosti božské.

Montaignovým povoláním je umění žít.²⁵ Nejde však o umění žít ve smyslu úsloví „*carpe diem*“. Má blíže spíš k sókratovskému „dobře žít“ a jeho vzorem je antická uměřenost. Samotného člověka vnímá Montaigne jako bytost vysoce nedokonalou, které je dobré vytyčit hranice, omezit ji zákony, zvyklostmi a náboženstvím. Sám říká: „Velikost duše nezáleží ani tak v tom, aby usilovně spěla

²¹ KOYRÉ, *Od uzavřeného světa k nekonečnému vesmíru*, s. 13.

²² TRETERA, *Nástin dějin evropského myšlení*, s. 220

²³ MONTAIGNE, Michel de. *Eseje*. Praha: Odeon, 1966. Živá díla minulosti, s. 23.

²⁴ Tamtéž, s. 119.

²⁵ Tamtéž, s. 120.

vzhůru a vpřed, jako v tom, aby se uměla omezit a zavést v sobě řád.“²⁶ Mohlo by se zdát, že Montaigne má blíže ke středověké askezi než k renesanční uvolněnosti, ovšem o kousek dál píše, že střídmost je hrobem rozkoše a že nestřídmost není jejím nepřítelem, ale jejím kořením.²⁷ Koření je dobré, když se užívá v malých dávkách. Uměřenost zde tedy není žádné sebeomezování, ale hledání rovnováhy. Stejně tak nelze odlučovat duši od těla. Montaigne píše, že se lidé snaží povznést nad sebe samé a uniknout lidskosti. To je však bláznovství, mají být lidmi a být rádi lidmi. „Absolutní dokonalost a dokonalost právě jakoby božskou, je umět se naprosto beze zbytku těšit ze své podstaty.“²⁸ Člověk je člověk a má tedy na světě plnit svůj úděl lidský, v tom spočívá pravé umění žít.

Dále Montaigne kritizuje, a tím se možná trochu liší od svých současníků, upřednostňování vzdělanosti před mravností a poctivostí. Dle Montaigne není vzdělání podstatné, pokud jej člověk nevyužívá k dobrým účelům, a přesto se lidé zajímají spíše o to, zda někdo umí řecky a latinsky a píše básně, než zda jej to dělá lepším a moudřejším člověkem. „K čemu je vědomost, chybí-li jí soudnost?“²⁹ ptá se Montaigne. Sám upřednostňuje učení se zkušeností a vlastním životem, než nadměrným čtením knih.

I přesto, že Montaigne klade velký důraz na lidskou individualitu, je jeho učení ještě velmi ovlivněno křesťanskou vírou. Stále je to Bůh, který člověku daroval život a kterému je třeba být celý život vděčný, nikdy se nad něj nevyvyšovat, ale pokorně se klanět jeho velebnosti, neboť „jí jediné náleží vědění a moudrost; ona jediná má právo cenit vše, zač hodnotíme sebe a čím se pyšníme.“³⁰ Nemáme Boha v modlitbách prosit o to, aby se řídil naší vůlí, ale abychom se my řídili jeho obezřetností.

Je vidět jistý posun od Augustina, který Bohu svěřuje celý svůj život do té míry, že jen plným uvěřením v něj se stává dobrým, a již se jen nechá vést. Renesanční myslitel Montaigne je mnohem více samostatný a autonomní, přestože stále chápe Boha jako svého stvořitele. „Miluji život a pěstuji jej takový, jaký nám

²⁶ MONTAIGNE, *Eseje*, s. 223.

²⁷ Tamtéž, s. 223.

²⁸ Tamtéž, s. 226.

²⁹ Tamtéž, s. 233.

³⁰ Tamtéž, s. 156.

jej Bůh ráčil poskytnout.“³¹ říká Montaigne. Jeho pojetí člověka a lidského života dává sebevýchově veliký prostor. Člověk není na počátku dospělosti hotový, jeho celoživotním údělem je umět žít, dobře žít, což znamená být co nejlepším člověkem, spravedlivým, poctivým a uměřeným. Návod na to mu však nedává jen Bůh, ale i jeho lidský rozum a jeho lidská zkušenost.

1.4 Od osvícenství k romantismu, Immanuel Kant

Po renesanci se západním světem jako bouře prohnala náboženská reformace, která rozštěpila Evropu a zničila jednotu středověkého křesťanského světa, již se už nikdy nepodařilo vrátit zpět, ačkoli se o to různé systémy pokoušely. Svět bylo potřeba znovu uchopit a vysvětlit. V kontinentální Evropě se o to pokoušeli racionalisté, jako byl Spinoza či Descartes, na britských ostrovech převládal empirismus a sensualismus Johna Locka, Davida Humea a dalších. Na základě těchto dvou myšlenkových proudů a také newtonovské fyziky vzniklo v 17. století ve Francii osvícenství, celospolečenské, filosofické a vědecké hnutí, které ovlivnilo západní svět i v následujících staletích.

Osvícenství pokračovalo v reformačním odsudku církve a zacházelo mnohem dále, velká část osvícenských myslitelů odmítala náboženství jako takové. Většinou byli deisté, někteří dokonce ateisté. Kritizovali katolickou církev jako instituci a rovněž chovali odpor k církevní ideologii, dogmatům, dogmaticky prosazovaným morálním principům a náboženské nesnášenlivosti. „Nevěřili v osobního Boha a neuznávali zázraky, ale přece jen věřili v boha jako největší rozumový a tvůrčí princip.“³² Tento princip stvořil svět a dal mu zákony, dál však do jeho dění nijak nezasahoval. Toto pojetí umožňovalo osvícencům uvažovat existující svět bez boží přítomnosti³³ a člověk tak v záležitostech posuzování dobra a zla dostal volnou ruku. Například podle Voltaira je náboženství přijatelné pouze pokud, pokud je shodné s morálkou.³⁴ Lidská morálka opírající se výhradně o rozum začínala mít větší slovo než náboženská pravidla.

Osvícenci velmi věřili v lidský rozum a v pokrok. Rozum měl překonat veškeré pověry a mýty a ukázat člověku skutečnou povahu světa, pokrok způsobený pře-

³¹ MONTAIGNE, *Eseje*, s. 224

³² TRETERA, *Nástin dějin evropského myšlení*, s. 294.

³³ Tamtéž, s. 294.

³⁴ RÖD, Wolfgang. *Novověká filosofie. II, Od Newtona po Rousseaua*. Praha: OIKOYMENH, 2004. Dějiny filosofie. ISBN 80-7298-109-9, s. 229

devším rozmachem přírodních věd měl tento svět činit stále lepším a pro člověka srozumitelnějším a také ovladatelnějším. Člověk vymaněný z nadvlády náboženství, disponující rozumem a také rozvíjející se vědou, se stal samostatným a svobodným, ovšem se svobodou, kterou získal, musel přijmout i zodpovědnost sám za sebe a za tento svět.³⁵ Podle čeho má však takto osamostatněný člověk řídit sám sebe a svou sebevýchovu? Jakým způsobem opírat morálku a hodnoty o lidský rozum? Typickou a nejvlivnější odpověď na tyto otázky podává myšlení německého filosofa Immanuela Kanta (1724-1804), posledního myslitele osvícenství s přesahem do romantismu, věku, kde lidský individualismus zaznamenal rozmach ještě větší.

Pro Kanta je člověk konečným účelem světa a k jeho realizaci celý svět, tedy příroda a předmětný svět směřuje.³⁶ Člověk je zcela autonomní a jeho já plně sekularizované, ve vnitřním světě jeho mysli se již nepracuje s přítomností Boha³⁷, jako tomu bylo u Augustina a částečně ještě u Montaigne. Autonomní člověk dokáže pravdu poznat sám, intuitivně a nepotřebuje k tomu nikoho dalšího, žádnou vyšší autoritu. Mravní zákon se rodí společně s člověkem, vyskytuje se v jeho rozumu *a priori*. Díky němu pozná každý člověk, i ten, který sám jedná egoisticky a špatně, co je to čistá mravnost.³⁸ Kant se tento zákon pokusil zformulovat v tzv. kategorickém imperativu, tedy příkazu, který by byl obecně platný a dal se použít v každé situaci. Člověk by měl jednat podle té maximy, od které může zároveň chtít, aby se stala obecným zákonem.³⁹ To znamená, že před každým jednáním by si měl člověk uvědomit, zdali by chtěl, aby se stejně jako on zachovali všichni, a podle toho dále postupovat. Tím, kdo člověka vychovává, by tedy měl být pouze on sám, s oporou ve vlastním rozumu. Již neexistuje žádná vnější síla, která by člověka ovlivňovala v tom, jaký má být a kam má směřovat. Člověk je zcela svobodný a právě svoboda je hlavním předpokladem k tomu, aby člověk jednal morálně. Morálně správné jednání vyžaduje sebepřekonání a čistě racionální rozhodnutí. Pokud hrají v rozhodování roli i jiné faktory, jako například pocity, vjemy,

³⁵ SHANAHAN, Daniel. *O zrodu a vývoji individualismu*. Praha: Togga, 2015. Polemos. ISBN 978-80-7476-087-7, s. 131.

³⁶ ZNOJ, Milan. Předmluva. In KANT, Immanuel. *Základy metafyziky mravů*. Praha: Svoboda, 1990, Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0152-5, s. 41.

³⁷ SHANAHAN, *O zrodu a vývoji individualismu*, s. 136-138.

³⁸ MÜNZ, Teodor. Předmluva. In KANT, Immanuel. *Kritika praktického rozumu*. Bratislava: Spektrum, 1990. Filozofické odkazy. ISBN 80-218-0051-8, s. 7-9.

³⁹ KANT, *Základy metafyziky mravů*, s. 65.

zvyky, sklony, nejde o morální jednání v tom pravém slova smyslu. Není podstatné, jestli je naše konání v souladu s naším cítěním a vyvolává v nás uspokojení z dobrého činu. Podstatné je konat na základě povinnosti, z úcty k mravnímu zákonu. Kant neříká, jakým má člověk být, co je náplní a cílem dobrého života. Dává pouze návod, jakými úvahami dojít k tomu, co je morálně správné. A je to lidský rozum, který tyto úvahy vede.

Tato autonomie rozumu dává člověku velké možnosti v jeho vlastní sebevýchově. Pokud by jednal vždy podle kategorického imperativu, tedy podle toho, co by na základě svého uvažování označil jako morálně správné, nebyl by vůbec omezován žádnými vnějšími vlivy ani svými aktuálními pohnutkami a vášněmi. K tomu, aby žil dobře, by nepotřeboval Boha ani žádné ideje, stačil by mu jen jeho vlastní rozum. Ovšem oddělit rozum od ostatních složek lidské psychiky ve většině případů nelze a v životě člověka se vyskytují situace, kdy rozum na určení toho, které řešení je morálnější, nestačí. I tak je však Kantův odkaz „rozumnost tedy mravnost“⁴⁰ pro současné morální teorie i úvahy o sebevýchově velmi významný.

Počínaje osvícenstvím se dostala sebevýchova v očích myslitelů zcela pod kompetence člověka, který byl považován za autonomního a nezávislého. Vyba-vený svým rozumem a stále se rozšiřujícím vědeckým poznáním, ve světě, který si více a víc podmaňuje, však ztratil mnohé z jistot, o které ji mohl dříve opírat. Zůstal na svou sebevýchovu sám, na pospas sobě a společnosti, v níž žije. Na to, jaká je tato společnost a jaké jsou její možnosti a úskalí s ohledem na sebevýchovu, se zaměříme v následující kapitole.

⁴⁰ MÜNZ, Předmluva, *Kritika praktického rozumu*, s. 22.

2. Sebevýchova a současnost

V této kapitole se přesuneme do současnosti a pokusíme se rozebrat, jaké podněty a možnosti skýtá ve vztahu k našemu tématu, k sebevýchově. Kapitola je poměrně rozsáhlá. V první části se pokusíme o formulaci charakteristiky dnešní doby a toho, jaký mají společenské jevy v ní obsažené vliv na představy člověka o dobrém životě a na jeho sebevýchovu. V druhé podkapitole nahlédneme sebevýchovu z psychologického pohledu, definujeme její pojem, vymezíme ho vzhledem k pojmům souvisejícím a zaměříme se rovněž na možnosti realizace sebevýchovy. Ve třetí podkapitole se od sebevýchovy přesuneme k tématům, jež ji zasazují do širšího kontextu. Těmito dalšími okolnostmi sebevýchovy jsou například fenomén vynořující se dospělosti, volný čas, prokrastinace nebo velký nárůst množství a popularity knih o rozvoji osobnosti. Cílem této kapitoly je nastínit problematiku sebevýchovy v současnosti v celé její komplexnosti a připravit teoretickou půdu pro následný výzkum.

2.1 Charakteristika současnosti aneb změny ve společnosti

Změny ve společnosti, které se počaly rodit v období renesance, naplno propukly v reformaci a osvícenství, vyvrcholily ve struktuře moderní kapitalistické společnosti. V průběhu několika staletí modernity došlo k rozpadu tradičního jednotného pohledu na svět, k postupné relativizaci hodnot, ztrátě autority církve, prohloubil se lidský individualismus a západní společnost začala spět k většímu a většímu blahobytu skrze vědecko-technický pokrok produkující čím dál více konzumní styl života. Tyto změny měly a mají významný vliv na sebevýchovu člověka a to jak na její pojetí, tak na způsoby její realizace. Než se však zaměříme na zkoumání sebevýchovy jako takové, musíme současnou dobu dostatečně popsat, abychom pochopili kontext, v němž se sebevýchova odehrává. Tomu se věnují následující tři podkapitoly.

2.1.1 Rozpad duchovní jednoty a krize autority

Náboženská reformace v 16. století ve snaze o opravu a nápravu církve zapříčinila rozpad jednotné křesťanské Evropy. „Poprvé v historii Západu vznikl revoluční postoj k minulosti a ke zděděným normám“⁴¹ a nebýt humanismu, který působil mezi navzájem se vzdalujícími kulturami jižního katolicismu a severního

⁴¹ DAWSON, Christopher. *Krize západní vzdělanosti: se zvláštními programy pro studium křesťanské kultury od Johna J. Mulloye a Johna P. Gleasona*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25392-x, s. 32.

protestantismu jako jednotící prvek, byla by Evropa rozštěpená na dvě kulturně a nábožensky zcela odlišné části. I takto však došlo k rozpadu jednoty, kterou se již nikdy nepodařilo vrátit zpět. V odklonu od tradice pokračovalo i osvícenství, které západní svět sekularizovalo a místo Boha učinilo konečným arbitrem pravdy člověka⁴² a jeho rozum. Ten se však ukázal jako nespolehlivý soudce a tradiční hodnotový systém se postupně rozpadal. Již nebylo možné jej opřít o žádné zřejmé důkazy kromě abstraktních pojmů jako mravní zákon, jak jsme viděli u Kanta. Člověk získal autonomii a mnohem širší prostor pro sebevýchovu, avšak bez pevných záchytných bodů.

Jednotný hodnotový systém se v průběhu novověku rozpadl a místo něj se, obzvláště v posledních desetiletích, začaly razit teorie plurality hodnot či dokonce hodnotového relativismu. Již tu nebyla Platónova idea dobra či krásy jako něco, co stojí nad vším ostatním, pro mnohé na onom místě nestál již ani Bůh. Začal být kladen větší důraz na místní normy a kulturní odlišnosti napříč Evropou, ale i vzhledem k národům a kulturám z jiných kontinentů. Na pluralitu hodnotových systémů začali upozorňovat někteří myslitelé již v 19. století, například J. G. Herder. On a jeho žáci chápali různé hodnotové systémy z hlediska vázanosti na konkrétní kulturu a snažili se je obhajovat i přes to, že nesouzněly s dříve proklamovanými univerzálními hodnotami jako například evropské pojetí spravedlnosti. Zatímco dříve byla lidská rozmanitost souzena tribunálem hodnot, v Herderově podání naopak tribunál rozmanitosti odsoudil všechny univerzální hodnoty.⁴³ Těmto v té době ještě ojedinělým názorům se v 19. století příliš nedostávalo sluchu, naplno se však v sociálních vědách rozšířily ve 2. polovině 20. století. Podle tzv. sociálních relativistů, kteří mají své zastoupení snad ve všech odvětvích sociálních věd, lze hodnoty považovat za objektivní pouze ve vztahu ke konkrétnímu společenství, jehož jsou součástí, a nelze jimi poměřovat hodnoty společenství jiného. Tato situace může dávat sebevýchově člověka dvě odlišné možnosti. Buď je člověk ve výchově a následně i ve vlastní sebevýchově příliš vázán na kulturu, z níž vzešel, a její normy, nebo má naopak velký výběr možností, k jakému hodnotovému systému se přiklonit a podle něj dále sám sebe vychovávat. Je otázkou, která možnost převládá, a jestli nakonec spíše nepřevažuje jejich kombinace.

⁴² SHANAHAN, *O zrodu a vývoji individualismu*, 80.

⁴³ FINKIELKRAUT, Alain. *Destrukce myšlení: esej*. Vydání druhé. Brno: Atlantis, 1993. ISBN 80-7108-063-2, s. 12.

Jednota západního světa a jeho hodnot se tedy rozpadla, hodnotové systémy tu však nadále zůstávají, ovšem autorita, která je dříve podpírala, je v hluboké krizi, nebo se dokonce vytrácí, jak se domnívala Hannah Arendtová. Autorita, již jsme v moderní společnosti ztratili, však není autoritou vůbec, ale spíše specifickou formou autority, která po dlouhý čas vládla v západním světě.⁴⁴ Jak tuto formu autority chápat? Autorita se jeví jako komplikovaný a často i mylně vysvětlovaný pojem, který je spjatý s vyžadováním poslušnosti a tedy s mocí. Podle Arendtové ji však „musíme vidět jako protiklad vůči donucování silou i vůči přesvědčování pomocí argumentů.“⁴⁵ Až tam, kde se autorita ztrácí, přichází na řadu donucování, násilí nebo přesvědčování. Autorita poukazuje k minulosti, tam má své zakotvení a právě úcta k minulosti bylo to, co dříve dávalo autoritě sílu. Arendtová vysvětluje původ autority jako produkt antiky, kde tento koncept vznikl nejprve u Platóna jako protiklad k řecké tyranii i demokracii, avšak vláda spočívající na autoritě filosofů se zde neujala. Velký význam však nabyla ve starověkém Římě, kde ti, kteří měli autoritu, tedy starší, senát, pečovali o odkaz fundace, založení Říma. Autorita tedy spočívala v minulosti a odkazovala k ní. Křesťanství přejalo tento římský model, pouze jej naplnilo jiným obsahem, autorita již nepoukazovala k založení Říma, ale ke Zjevení. Společně s koncepcí autority přejal křesťanský středověk i triádu náboženství – tradice – autorita, jejíž prvky jsou na sobě závislé natolik, že pokud je zpochybněn či odstraněn jeden z nich, ztrácí na své jistotě i zbylé dva.⁴⁶ A právě to se stalo západní společnosti. Reformace zavrhl velkou část katolické tradice, osvícenský sekularismus postupně odstranil náboženství a tím se ze společnosti vytratila i autorita. Pád této triády náboženství – tradice – autorita zapříčinil velké změny v naší společnosti, včetně zpretrhání vazeb s minulostí a také ztrátu víry ve věci budoucí. Důsledkem je podle Arendtové politická krize západu, která je velmi vidět ve společnosti, ve smýšlení i jednání lidí. Jako významný prvek, který byl sekularizací novověku eliminován ze společnosti a který měl výraznou politickou funkci, označuje pro nás dnes již spíše úsměvný strach z pekla. Je však pravdou, že existence takovéto hrozby musela mít na lidi, na jejich chování a sebeovládání značný vliv.

⁴⁴ ARENDTOVÁ, *Krize kultury*, s. 6.

⁴⁵ Tamtéž, s. 7.

⁴⁶ Tamtéž, s. 38-47.

Ztráta autority tedy vede k tomu, „že lidé znovu stojí tvář v tvář elementárním problémům pospolitého života, bez náboženské víry v posvátný začátek, bez ochrany, kterou poskytuje tradice, a tedy samozřejmá měřítká chování.“⁴⁷ Zdá se, že sebevýchova v dnešní době, ačkoli disponuje jistým, byť nejednotným, hodnotovým zázemím, postrádá oporu v podobě autority a navázání na minulost a tradici. Pohybuje se v pluralitním prostředí bez jistot a hlubšího ukotvení, avšak tento aspekt naší společnosti není jediný, který její podobu v současnosti ovlivňuje. Na další se zaměříme záhy.

2.1.2 Kapitalismus, pokrok, konzumenství

Dalším podstatným rysem současnosti, který má velký vliv nejen na sebevýchovu člověka, je kapitalismus a konzumerismus dnešní společnosti. Díky nim nedošlo pouze k proměně hodnot a jejich vázanosti na tradici a autoritu, ale také životního stylu člověka, cílů jeho úsilí a snah a celkového přístupu člověka k vlastnímu životu a jeho naplnění.

Kapitalismus vznikl díky náboženské reformaci, ovšem rozhodně nikoli cíleně, ale spíše jako vedlejší a nezamýšlený produkt. Vyvinul se z protestantské etiky, která se na rozdíl od asketického a světu odcizeného katolicismu zaměřila na život světský, chápaný jako plnění úkolu a povinností zde na zemi.⁴⁸ Peníze, které byly nejprve jen důsledkem pilné práce, se postupným sekularizováním protestantské etiky staly účelem o sobě a důležitou mírou užitečnosti věcí. Narůstala tendence chápat utilitaristicky například i charakterové vlastnosti jako uměřenost, počestnost, usilovnost a pracovitost, jak můžeme vidět u jednoho z nejvýraznějších představitelů raného kapitalismu Benjamina Franklina. Byly považovány za dobré a vítané díky své užitečnosti, díky tomu, že zajišťovaly lepší obchody a větší výdělek. Tyto ctnosti nebyly chápány jen jako odrazový můstek k úspěchu, ale rovněž jako něco, co bylo úspěchem odměňováno.⁴⁹ Vydělávání peněz a obchodní úspěchy se staly pro člověka povoláním v křesťanském slova smyslu, zisk byl pojímán jako hlavní účel života. Ne však pro materiální výhody, které z něj plynuly, ale pouze pro zisk samotný. Franklinova hesla „Čas jsou pení-

⁴⁷ ARENTOVÁ, *Krise kultury*, s. 63.

⁴⁸ WEBER, Max. *Metodologie, sociologie a politika*. Druhé, opravené vydání. Praha: OIKOYMENH, 2009. Knihovna novověké tradice a současnosti. ISBN 978-80-7298-389-6, s. 187.

⁴⁹ LASCH, Christopher. *Kultura narcismu: americký život ve věku snižujících se očekávání*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. ISBN 978-80-7553-000-4, s. 74.

ze.“⁵⁰, „Neodkládej na zejtrí, co dnes udělati můžeš.“ či „Bůh pomáhá těm, co si pomáhají sami.“⁵¹ jasně ukazují, že kapitalismus vedl člověka k velké příslosti vůči sobě samému, k pracovitosti a sebekázní. Američtí raní kapitalisté, kteří vzešli z Yankeeů, „kladli velký důraz na sebezdokonalování, v němž nešlo jen o vydělávání peněz, ale o i procvičování a rozvíjení Bohem daného nadání a především rozvíjení rozumu.“⁵² V osmnáctém století bylo v rámci ideálu prosperity vedle materiálního aspektu vydělávání peněz důležité ještě i zdraví, moudrost a životní pohoda, devatenácté století začalo vše měřit z hlediska peněz.⁵³ Střídmost byla správná, protože peníze šetřila, pýcha a marnivost špatné, protože penězi plýtvaly. I když byl účel zcela jiný než v předešlých epochách, kapitalismus vedl člověka k sebevýchově a sebekázní a podobným hodnotám jako v antickém Řecku.

Pod vlivem neustálého vědecko-technického pokroku a pod taktovkou na výdělek zaměřeného kapitalismu, se západní společnost stávala bohatší, směřující k ideálu blahobytného způsobu života. A tak na základech kapitalismu vznikla ve dvacátém století konzumní společnost, která se postupně vyvinula do dnešní hyperkonzumní podoby, jak ji označuje Gilles Lipovetsky. Ta se více než na nabídku zaměřuje na poptávku, tedy na spotřebitele a jeho potřeby a přání.⁵⁴ Raně kapitalistická střídmost jde stranou a nastupuje společnost blahobytu, hédonismu a komfortu, která má uspokojování potřeb na prvním místě.

Pojem konzumní společnost se začal poprvé objevovat ve dvacátých letech dvacátého století a v především v průběhu let padesátých a šedesátých začal nabývat na popularitě,⁵⁵ ovšem zrod konzumerismu započal již ve století devatenáctém. Jeho příčinou byl zrod masových trhů v důsledku kapitalistické tovární velkovýroby. Velkovýroba si žádala velké obchodní domy, konkurence mezi producenty vznik značky a pro konkrétní značku typického balení a propagace značky si žádala vznik reklamy. Reklama se postupně stala nedílnou součástí lidského života a začala ovlivňovat spotřebu. Zatímco v raném kapitalismu byl hlavním

⁵⁰ WEBER, *Metodologie, sociologie a politika*, s. 195.

⁵¹ LASCH, Christopher. *Kultura narcismu*, s. 72.

⁵² Tamtéž, s. 72.

⁵³ Tamtéž, s. 72-74.

⁵⁴ LIPOVETSKY, Gilles. *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha: Prostor, 2007. Střed. ISBN 978-80-7260-184-4, s. 14

⁵⁵ Tamtéž, s. 27.

cílem získání peněz, v konzumní společnosti je to především spotřeba, tedy uspokojování neustále se rozšiřujících a narůstajících potřeb a snaha o co nejspokojenější život.

Samotné konzumenství se však také vyvíjí. Podle Lipovetského se nyní nacházíme ve třetí fázi konzumerismu, v takzvaném hyperkonzumerismu. Zatímco v první fázi se konzumerismus rodil a ve druhé přešel k vyznávání hédonismu, zesílení vlivu reklamy a hromadnému plýtvání, v současné třetí fázi dochází k jakési reflexi a většímu uvědomění a zároveň snaze především uspokojovat emocionální potřeby, nikoli dávat najevo společenské postavení. „Spotřebu pro druhého nahradila spotřeba pro sebe.“⁵⁶

Hyperkonzumní společnost se vyznačuje několika rysy, které se zdají být klíčové pro sebevýchovu člověka. Ve společnosti je stále patrný důraz na výkonnost člověka za účelem uchytit se na pracovním trhu, ovšem „místo kultu výkonnosti pozorujeme spíše strach z ní.“⁵⁷ S apelem na výkonnost jsou spojeny problémy jako stres z nárůstu množství úkolů, syndrom vyhoření nebo strach ze ztráty místa. A to není nic, po čem by hyperkonzumní člověk toužil. Důležitější než sebepřekonání je pro něj dobrý příjem, který zajistí spokojený život. Pokud však s sebou velký zisk nese příliš velký diskomfort, je lepší dát přednost pouze spokojenému životu. Seberealizace již nespočívá u většiny lidí v jejich zaměstnání, ale spíše ve volnočasových aktivitách, zájmech a rodině. Hyperkonzumní doba klade mnohem větší důraz na blahobyt a pohodlí, které se nepojí pouze s materiálním světem, ale i s duševní pohodou a osobními vztahy.⁵⁸ Zdá se tedy, že cílem sebevýchovy v tomto světě již není uměřenost, spravedlnost a poctivost, ale spíše šťastný a spokojený život. Konzumenství proniklo i do takových sfér jako náboženství a spiritualita. Křesťanství již nestaví do popředí pojmy jako smrtelný hřích a oběť a odříkání, nepracuje již v zájmu posmrtného života, ale „přesunulo se k náboženství ve službách nitrosvětského štěstí, které klade hlavní důraz na hodnoty solidarity a lásky, na harmonii, vnitřní klid a dokonalou osobní realizaci.“⁵⁹ Knihy s duchovní tematikou, ať už se základem v křesťanství nebo ve východní spiritualitě, které často slouží jako návody ke správnému a šťastnému životu, plní regály

⁵⁶ LIPOVETSKÝ, *Paradoxní štěstí*, s. 47.

⁵⁷ Tamtéž, s. 296.

⁵⁸ Tamtéž, s. 297.

⁵⁹ Tamtéž, s. 144.

knihkupectví a staly se velmi populárními. Dalo by se říci, že v hyperkonzumní době se nakupuje a konzumuje i duchovno. Lipovetsky uvádí, že člověk náboženský je spíše pokračováním člověka konzumního, než jeho přímým zrušením, ovšem pokračováním jinými prostředky.⁶⁰ Tento jev však nepojímá jako něco ryze negativního, spíše jako jistou odpověď náboženství na potřeby dnešního člověka a očekávatelný důsledek hyperkonzumní společnosti. V duchovním a osobnostním rozvoji je velký potenciál pro sebevýchovu, ačkoli je pojmána jinak než v předchozích epochách. Není to však jediný aspekt hyperkonzumní společnosti, který by byl sebevýchově člověka nakloněn.

Dalším takovým aspektem je skutečnost, že konzumenství v dnešní době je reflektované a od velké většiny lidí ve větší či menší míře kritizované. Neprobíhají vůči němu již tak velké demonstrace a protesty, jako tomu bylo v šedesátých letech, ale lidé si uvědomují jeho důsledky pro životní prostředí a naši planetu vůbec. Začínají konzumenství nahlížet z hlediska etiky. Rozvíjí se trh s ekologickými a spravedlivě vyráběnými produkty, za něž si je konzument⁶¹ ochoten připlatit, když ví, že výroba produktu je šetrná k životnímu prostředí, nedošlo při ní k týrání zvířat ani vykořisťování chudé části světa. Konzumují se humanitární akce, pořádají se galakoncerty spojené s charitativní činností, dochází k záplavě dobročinnosti, která maže „rozpory mezi hédonismem a lhostejností, individualismem a altruismem, idealismem a zálibou ve spektaklu, konzumenstvím a štědrostí. Dnešek tyto odvěké hranice smazal pro větší blaho sentimentálně mediálního hyperkonzumenta, jenž je mobilizován epizodicky a na dálku.“⁶² Hyperkonzumní člověk je tedy sice zaměřen na vlastní blahobyť a štěstí a k bezprostřednímu okolí leckdy lhostejný, ve větším měřítku však chápe svou odpovědnost za svět a pod vlivem soucitu pomáhá potřebným. Hyperkonzumní společnost člověka zcela neodvádí od snahy být lepším a dělat lepším svět kolem sebe, ovšem ne za cenu naprostého odříkání. Člověk kritizuje hédonismus a konzum, ale po radikální změně netouží.⁶³ A jak uvádí sám Lipovetsky, ani nejde jen tak vyvolat změnu odříkáním a askezí, konzumerismus protkl všechny složky lidského života a nelze jej zrušit pouze zastavením materiálního konzumentství. Podle Lipovetského není hyperkonzumní společnost jen negativním jevem, „trpí sice

⁶⁰ LIPOVETSKÝ, *Paradoxní štěstí*, s. 146.

⁶¹ V Lipovetského pojetí již označen výrazem neokonzument

⁶² Tamtéž, s. 148.

⁶³ Tamtéž, s. 151.

mnohými neřestmi, ale není neřestná. Bere člověka takového, jaký je, jako mnohostranného, marnivého a zmítaného rozporů i s touhami po zábavě a možnostech úniku, které jistě nepůsobí nijak zvlášť vznešeně, však patří k životu. Ecce homo.“⁶⁴ Z tohoto pohledu a přístupu k člověku dává hyperkonzumní společnost člověku v jistém smyslu dobré příležitosti k sebevýchově, třebaže jiným způsobem, než tomu bylo v předchozích epochách. Za účelem spokojeného života téměř každý směřuje k co největší seberealizaci. To znamená, že nejsou jasně dány ctnosti, ke kterým je třeba spět, ale spíše se má každý snažit stávat co nejlepším v závislosti na svých schopnostech a osobnostním zaměření. A nejedná se v tomto případě jen o několik určitých privilegovaných vrstev, ale o všechny členy společnosti bez ohledu na pohlaví či výši majetku. Tím, že se člověk zaměřuje sám na sebe a na uspokojování svých potřeb, dostává se do centra pozornosti jeho život, jeho cíle, jeho vlastní chování a to vše v něm budí snahu o jistou úroveň sebevýchovy.

Zaujatost člověka sebou samým však může někdy přerůst až do patologických rozměrů, čemuž dnešní doba napomáhá. Další kapitola se proto bude zabývat vývojem lidského individualismu k narcismu.

2.1.3 Od individualismu k narcismu

Jak již bylo zmíněno v historickém exkurzu o vývoji sebevýchovy, první počátky rozvoje lidského individualismu spadají do období renesance, rozmachu se mu dostalo však až díky reformaci a osvícenství a následné sekularizaci společnosti i lidského já. Romantismus byl pak obdobím, které z individualismu učinilo celý světonázor.⁶⁵ Individualita „se stala prvořadým a věčným prvkem člověka“⁶⁶, člověk má původ sám v sobě a jeho úkolem je sám sebe objevovat a tím utvářet. Osobní rozvoj člověka nabýval na stále větší významnosti a společnost, v níž měl do té doby oporu pro své hodnoty a jednání, se mnohým romantikům začala jevit jako zdroj neřestí a zla, pokrytectví a nesvobody. Romantický člověk se tedy začal více uzavírat do sebe, soustřeďovat sám na sebe a společnosti se více a více odcizoval. Toto odcizení se dále vyvíjelo a vyústilo v pocity sebeodcizení na přelomu 19. a 20. století. Po staletích zrání, kdy člověk konečně získává svobodu nad se-

⁶⁴ LIPOVETSKÝ, *Paradoxní štěstí*, s. 381.

⁶⁵ SHANAHAN, *O zrodu a vývoji individualismu*, s. 143.

⁶⁶ Tamtéž, s. 143.

bou samým a svým životem, se najednou stává jakýmsi cizincem v cizí, divné zemi.⁶⁷

Tato krize a pocity marnosti však nepokračovaly k ještě větší existenciální úzkosti, jak by se dalo očekávat, naopak člověk se obrátil ještě více sám k sobě s lhostejností vůči okolnímu světu.⁶⁸ Mohly bychom Lipovetskému, který je krom jiných autorem tohoto tvrzení, oponovat jeho vlastními slovy. V knize *Paradoxní štěstí*, z níž jsme čerpali v kapitole o konzumerismu, uvádí spoustu situací, kdy má člověk soucit s trpícími, kdy si raději připlatí za Fair trade výrobky nebo se účastní různých charitativních akcí. To by lhostejný, jen do sebe ponořený jedinec neudělal. Ovšem Lipovetsky jako lhostejnost chápe i jakousi lidskou přelétavost a nestálost, s jakou se mění hodnoty a myšlenkové proudy, které jsou zrovna v módě. Člověk často nepomáhá bližním proto, že je to jedno z nejdůležitějších křesťanských přikázání nebo z „úcty k mravnímu zákonu“, jak by to vyžadoval Kant, ale kvůli svým vlastním pocitům. Měřítkem je tedy stále především on sám.

Zahleděnost do sebe až posedlost sebou, do které přerostl individualismus v moderní a postmoderní době, nazývají Christopher Lasch, Gilles Lipovetsky a další autoři narcismem. Narcistická osobnost je psychiatrický termín, avšak Christopher Lasch ve své knize *Kultura narcismu* poukazuje na spojitost mezi narcistickým typem osobnosti a některými typickými vzorci naší kultury, jsou to například „intenzivní strach ze smrti, změněný pocit času, okouzlení celebritami, strach ze soutěživosti, úpadek hravého ducha a zhoršující se vztahy mezi muži a ženami.“⁶⁹ Ne každý člověk dnešní doby je Laschem označen jako narcistický, nicméně narcistické prvky osobnosti jsou v různé míře přítomny v každém. Každý člověk je zaujat sám sebou a vlastním životem, někdo méně, někdo více, někdo přespříliš. Starání se o sebe, naplňování svých potřeb a tužeb, snaha o seberealizaci zabírá lidem velké množství času. Lipovetsky uvádí, že člověk „dnešní doby potřebuje vše psychologizovat, do všeho zatahovat své já, mluvit o svých důvodech, vyjadřovat své pocity.“⁷⁰ Lasch připojuje, že člověk dnešní doby musí o všem pořizovat záznamy, vše dokumentovat, nahrávat, fotit, celý vývoj svého života od začátku až dokonce. Zatímco v 18. a 19. století lidé pózovali pro obrazy a posléze

⁶⁷ SHANAHAN, *O zrodu a vývoji individualismu*, s. 149.

⁶⁸ LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. V čes. jazyce vyd. 2. Praha: Prostor, 2001. Střed. ISBN 80-7260-044-3, s. 48.

⁶⁹ LASCH, *Kultura narcismu*, s. 50.

⁷⁰ LIPOVETSKY, *Éra prázdnoty*, s. 79.

fotografie, aby tím zvýraznili svůj původ, dnes jsou rodinná alba důkazem existence oněch osob a svědectvím právoplatnosti jejich života.⁷¹ Ještě více je tento jev viditelný na sociálních sítích, kde někteří lidé zveřejňují několik svých fotografií denně. Mnozí lidé se stávají posedlí sami sebou, svým vzhledem a také oceněním od druhých. Člověk s narcistními rysy má ve skutečnosti málo zdrojů sebeúcty uvnitř své osoby a potřebuje tak potvrzení vlastní hodnoty zvenčí, od jiných lidí. Stává se závislí na obdivu pro svou krásu, slávu či moc.⁷²

Zaujetí člověka sebou samým však neprodukuje pouze tento extrémní narcismus a posedlost vlastním tělem a úspěchem, ale i v dnešní době velice moderní snahy o osobnostní růst a rozvoj, seberealizaci a další pojmy, kterými se zabývají knihy plnicí regály knihkupectví, kde jsou pro ně vytvořené již celé oddíly. Člověk zaměřený sám sebe má zájem o to, aby se měnil ke svému vytyčenému ideálu, aby byl v očích druhých i v očích svých úspěšným, žil život naplno a spokojeně. Sebevýchova, ač často pod jinými pojmy, se dostává do popředí zájmu člověka dnešní doby. To s sebou však přináší mnohá úskalí. Člověk, který je do sebe příliš zahleděný a sám sebou posedlý, si nemusí klást úplně správné cíle a nikdy sám sebe skutečně nepřekročí a nerozvine správným směrem. Co je však v dnešní době správný směr? Existuje spousta názorů na to, jak by měl člověk, který je úspěšný ve svém osobním růstu a který se stal vyzrálou osobností, vypadat. Může to být člověk ambiciózní, samostatný, který si dokáže jít za svým a překonávat překážky, může to být člověk mírný a pokorný, pomáhající druhým, může to být člověk, který se ničím netrápí a nic moc neřeší a dokáže být spokojený s tím, co má. Cílem dnešní sebevýchovy není stát se člověkem uměřeným, spravedlivým, moudrým a statečným, ale žít autenticky a rozvinout sám sebe.

Po dlouhou dobu to byla filosofie, která dávala návody na správný život a kladla si otázky, jaký má člověk být. Z těchto otázek se odvíjela reflexe o tom, jak by měla vypadat sebevýchova člověka. Nyní však hlavní slovo přebrala psychologie, která pohlíží na člověka vědecky a ze zcela jiné perspektivy. Pojmy jako ctnost, umění žít nebo Boží vůle vystřídal osobnost, sebeaktualizace nebo autenticita. Se sebevýchovou se již neoperuje v souvislosti s univerzálními hodnotami, nevztahuje se již příliš k idejím a obecným zákonům, které nás přesahují, ale vy-

⁷¹ LASCH, *Kultura narcismu*, s. 64.

⁷² Tamtéž, s. 228.

cháží především z člověka a jeho osobnosti. Stal se z ní psychologický termín a proto se na něj v následující kapitola na jako takový podíváme. Na závěr této kapitoly nezbývá nic než konstatovat, že současnost je sebevýchově nakloněna, avšak zcela jiným způsobem, než tomu bylo v epochách předešlých. Sebevýchova se stává sebevýchovou člověka, který je zaujat sám sebou a dokáže vše psychologicky pojmenovat, a odehrává se v záplavě odlišných hodnotových proudů a v konzumní společnosti, kde se mezi spotřební zboží dostává i ona sama.

2.2 Psychologický pohled na sebevýchovu

Ze sebevýchovy, která byla po dlouhá staletí nahlížena především z pohledu filosofického, se stal v moderní době psychologický pojem. Zatímco dříve se myslitelé ptali především proč a k čemu, nyní se psychologové ptají co a jak. Co se v člověku odehrává, jakým způsobem se utváří jeho osobnost, jaký má na toto utváření vliv dětství nebo sociální interakce. Člověku byly předány kompetence a odpovědnost za vlastní výchovu a bylo tedy třeba lidskou osobnost dopodrobna analyzovat a rozebrat, porozumět jí a vysvětlit vše, co se v ní odehrává. Filosofické otázky po dobrém životě a jeho smyslu nahradily vědecké pojmy a definice. Proto se i my nyní podíváme na sebevýchovu z jiného pohledu než dosud. Pokušíme se si její pojem definovat podrobněji a nahlédnout jej v souvislostech lidské psychiky a osobnosti.

2.2.1 Teorie osobnosti a pojem „Já“⁷³

Pro psychologické pojetí sebevýchovy a pro psychologii obecně byl klíčový vznik rozličných teorií osobnosti, které se utvářely především v první polovině 20. století. Jedním z prvních byla psychoanalytické teorie Sigmunda Freuda. Podle něho se lidská osobnost dělí na tři složky – Id, Ego a Superego. Id jsou vrozené pudy a instinkty, Superego je produktem výchovy a socializace a Ego je naše vědomé já, které se s vlivy těchto dvou složek musí vyrovnat. Tato teorie se poměrně podobá Platónově metafoře duše jako vozataje s kočárem taženým dvěma koňmi. Vozataj je Ego a koně pak Id a Superego. Právě dynamické pojetí osobnosti, která má několik různých složek, je tím faktorem, který umožňuje člověku jeho vlastní sebevýchovu. Kdyby byl vnitřně homogenní, jednal by vždy stejně,

⁷³ V literatuře není úplně sjednoceno užívání velkého či malého písmene u pojmu Já, stejně tak uvozovek. Ve většině textu, kde se pojem lidské já užívá v běžném smyslu, ponecháme malé písmeno, v této kapitole budeme používat velké písmeno a uvozovky po vzoru autorů, z nichž jsme čerpali.

jako by myslel, a neměl by sám sebe kam posouvat a rozvíjet, nebo naopak omezovat a regulovat. To si uvědomoval již Augustin ve svých úvahách nad tím, proč vůle neposlouchá samu sebe. Mohlo by se tedy zdát, že psychologie s ničím novým nepřichází a jen jinými slovy opakuje to, co před ní už dávno řekli filosofové. Psychologie má však k dispozici více poznatků a také nové metody ověřování svých hypotéz. Teorií osobností vzniklo veliké množství, často jako veliká díla specializovaných vědců, nikoli jako okrajové myšlenky velkých filosofů, a zabývají se lidskou psychikou do podrobností. Jsou tedy pro současné úvahy o sebevýchově nezbytné.

Kromě mnoha teorií osobnosti vzniklo také veliké množství definic osobnosti a je těžké najít shodu v tom, co přesně osobnost je. Pro zjednodušení budeme vycházet z Drapely, který navrhuje definovat osobnost jako „dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby.“⁷⁴ Teorie osobnosti se pak snaží dát osobnosti nějakou logickou, jasnou a jednotnou strukturu, ať už vychází z analýzy jejího vývoje v raném dětství či z analýzy interpersonálních interakcí. Obvykle tedy nahlíží na člověka jen z jistého úhlu pohledu, a proto je důležité nevnímat člověka pouze prizmatem jedné teorie osobnosti, ale spíše ho seskládat jako mozaiku z několika různých teorií. Některé teorie jako například psychoanalýza nebo Jungova analytická psychologie se snaží člověka, jak již vyplývá z názvu, analyzovat, vysvětlit a to především na základě jeho minulosti. V ní se hledají příčiny jeho pocitů a chování. Podle behaviorismu si člověk osvojí osobnost až během procesu učení v dětství⁷⁵, jde tedy především o různé návyky a zafixované reakce na podněty. Zatímco v prvním případě by sebevýchova jedince vyžadovala porozumění jeho dětství, ve druhém by šlo o téměř až mechanické přeučování navyklého chování. A mohli bychom pokračovat dál. Humanistická teorie Carla Rogerse vnímá člověka jako svobodnou bytost, kterou chápe jako neustálý proces, nikoli jako hotový výtvar⁷⁶ a klade velký důraz na jeho individualitu. Abraham Maslow se zabýval lidskými potřebami a také sebeaktualizovanými jedinci, tedy lidmi, kteří dokázali plně rozvinout svou podstatu, lépe přijmout sami sebe a jasněji vnímat skutečnost, pro teorii Viktora E. Frankla byl nejdůležitější pojem ži-

⁷⁴ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-766-3, s. 14.

⁷⁵ Tamtéž, s. 78.

⁷⁶ Tamtéž, s. 124.

votního smyslu. Každá teorie osobnosti přinesla jiný pohled na člověka a také jinou inspiraci pro jeho sebevýchovu.

Za další klíčový pojem psychologie, který je jedním z předpokladů sebevýchovy, považujeme pojem „Já“. Tento pojem měl v psychologii význam již na přelomu 19. a 20. století u Williama Jamese, poté se dostal do psychoanalýzy a humanistické psychologie.⁷⁷ James od sebe rozlišuje pojmy „Já“ a „Moje“, přičemž pod výrazem „Já“ chápe skutečnost, že se člověk cítí být subjektem svého jednání, svých vjemů a emocí a vnímá svou identitu v čase.⁷⁸ Pro výchovu a sebevýchovu významné je i Jamesovo pojetí „Mého“, které pod sebe zahrnuje nejen lidské tělo, ale i předměty, lidi, zvířata, místa, vše, co je danému člověku blízké. To, co jedinec zahrnuje do svého „Mého“, má značný vliv na jeho sebeutváření, neboť s tím bývá spojen silnou citovou vazbou.

Lidské „Já“ je možné rozdělit tři skupiny postojů, jimiž jsou „reálné Já“, tedy jak člověk vnímá sám sebe, své vlastnosti a sociální role, „zrcadlové Já“ (neboli sociální), což jsou představy člověka o tom, jak jej vidí druhí, a nakonec „ideální Já“, tj. postoje související s tím, jaký by si jedinec přál být, k jakému obrazu sebe samého směřuje.⁷⁹ Vzájemné vazby mezi reálným, zrcadlovým a sociálním „Já“ jsou jedním ze zásadních faktorů ovlivňujících vznik sebevýchovy, podrobněji se jimi budeme zabývat v kapitole 2.2.3. Nyní, když jsme si nastínili teoretické zázemí pro sebevýchovu v psychologickém pojetí, se můžeme přesunout k jejímu vymezení a definici.

2.2.2 Vymezení, definice a pojetí sebevýchovy

Při definování pojmu sebevýchovy budeme vycházet především z české literatury, neboť anglická obsahuje pouze pojem self-education, do nějž zahrnuje sebevýchovu i sebezodělání. Dále pracuje s pojmem development of personality (rozvoj osobnosti), nebo self-development, který lze překládat jako sebevýchova, ovšem v současnosti je zvykem pro překlad používat spíše výraz seberozvoj, který však není v české odborné literatuře definován. Pro snadnější orientaci proto zůstaneme pouze u českého výrazu sebevýchova.

⁷⁷ ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3, s. 346.

⁷⁸ PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium servis, 1995. ISBN 80-85498-27-8, s. 176.

⁷⁹ ČÁP, *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 347.

V odborných kruzích se mnohokrát vedly diskuse o tom, jak sebevýchovu vymezit, například vůči pojmům jako je sebeovládání či sebevzdělávání. V širokém pojetí se sebevýchova týká celé osobnosti, v užším pojetí je chápána pouze ve vztahu k určitým složkám osobnosti, především k volní oblasti, a tedy může být téměř totožná s pojmem sebeovládání.⁸⁰ Někdy je za širší pojem než sebevýchova považováno seberozvíjení, které „zahrnuje utváření způsobu rodinného života, způsobu vytváření volného času, účast na vytváření společenských hodnot i získávání povolání.“⁸¹ Soustřeďuje se na formování vlastního nitra a vnitřního světa a „podléhá takovým formativním vlivům, které nemají všechny atributy výchovy a sebevýchovy“⁸², k jejichž definování se dostaneme v následujícím odstavci. Dále je třeba vymezit vztah sebevýchovy a sebevzdělání. To může být podle Packa⁸³ chápáno čtyřmi odlišnými způsoby. Sebevzdělání je nadřazený pojem vůči sebevýchově, nebo naopak sebevýchova je nadřazeným pojmem sebevzdělání, třetí pohled oba pojmy ztotožňuje a podle čtvrtého jsou pojmy na stejné úrovni, nejsou však totožné. Kohoutek uvádí, že většinou je sebevzdělání zahrnuto do pojmu sebevýchova, sebevýchova je obsahově o něco širší, ale zároveň je sebevzdělání jednou ze základních podmínek sebevýchovy.⁸⁴ Jejich vztah je tedy poměrně složitý a nejednoznačný.

Poté, co jsme si vymezili pojmy blízké pojmu sebevýchovy a pokusili se ujasnit si jejich vztah, dostáváme se k samotné definici. Jozef Kuric v knize *O sebvýchově mladého člověka* (1966) definoval sebevýchovu jako „cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů pro dosažení žádoucích vlastností pro plodný a tvořivý život v současnosti i budoucnosti.“⁸⁵ a s touto definicí se operuje dodnes. Od té doby vyšlo ještě za minulého režimu několik knih zaměřených na sebevýchovu, například kniha *Sebevýchova a duševní zdraví* (1969) Libora Míčka. Po revoluci však žádná monografie na toto téma nevznikla, věnovalo se jí jen několik článků a akademických prací, část kapitoly Člověk jako subjekt výchovy v knize Jiřího Pelikána

⁸⁰ KOHOUTEK, Rudolf. *Základy užité psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3, s. 391.

⁸¹ Tamtéž, s. 391 (Srovnatelné s dnešním pojmem osobnostního rozvoje, autor zde cituje knihu z roku 1984).

⁸² Tamtéž, s. 391.

⁸³ Tamtéž, s. 393.

⁸⁴ Tamtéž, s. 394.

⁸⁵ Tamtéž, s. 390.

Výchova jako teoretický problém (1995) nebo kapitola v knize *Základy užité psychologie* (2002) Rudolfa Kohoutka, který napsal na toto téma i několik článků a v roce 1997 uskutečnil výzkum sebepoznání posluchačů VUT. Dalo by se říci, že pojem sebevýchova poněkud zastarává a pozornost se obrací k dnes moderním pojmům jako je již zmíněný osobní (či osobnostní) rozvoj a osobní růst.

Jak definoval Kuric a citoval jej Kohoutek, sebevýchova by měla být cílevědomý, plánovitý a systematický proces stejně jako výchova. Ovšem i sama výchova často probíhá impulzivně a situačně, spíše než plánovitě, a stále lze mluvit o výchově. Tedy i živelnou, náhodnou a neplánovanou sebevýchovu lze považovat za typ sebevýchovy. Kromě záměrných, intencionálních vlivů je potřeba v sebevýchově operovat i s vlivy nezáměrnými, funkcionálními,⁸⁶ někdy dokonce častěji. Kdyby tomu tak nebylo, museli bychom konstatovat, že téměř nikdo z lidí sám sebe v životě nevychová. Podle výzkumu Marie Opatřilové z roku 1984 většina dotázaných studentů o sebevýchovu někdy usilovala, ovšem jen 15,3% soustavně a 68% dokonce potřebu soustavné sebevýchovy nepocítilo.⁸⁷ Velká část procesu sebevýchovy u většiny lidí tedy probíhá spíše latentně a nahodile.

Existují však jedinci, kteří o sebevýchovu usilují soustavněji. Ti by mohli postupovat podle modelu, který popsala M. Opatřilová. Skládá se ze čtyř etap. První je důkladné sebepoznání, druhou vytvoření plánu sebevýchovy a vytyčení cílů, k nimž směřovat, třetí etapou je volba vhodných metod sebevýchovy a jejich aplikace, čtvrtou pak následné zhodnocení, čeho se nám podařilo dosáhnout.⁸⁸ Ovšem i kolegové Opatřilovou poněkud kritizují za nadměrnou didaktizaci a přeceňování intencionality při sebevýchově. Málokdo při sebevýchově (a rovněž při výchově) postupuje takto systematicky a strukturovaně. Mnoho lidí končí u rozhodnutí či předsevzetí, že se stanou nějakými, jiní zase ztotožňují sebevýchovu se sebeovládáním, autoregulací, stejně jako mnoho rodičů výchovu s napomínáním a snahou o regulaci chování dítěte.

V sebevýchově, stejně jako výchově, jde z velké části o potlačování negativního chování a podporování chování pozitivní. Nemůžeme však zůstat jen u toho. U výchovy je velmi důležitá láska a přijetí, stejně tak u sebevýchovy hraje se-

⁸⁶ KOHOUTEK, *Základy užité psychologie*, s. 388.

⁸⁷ Tamtéž, s. 386.

⁸⁸ Tamtéž, s. 399.

bepřijetí a sebeláska významnou roli. Někdy je potřeba dlouhodobé snahy, aby člověk změnil svůj nežádoucí návyk nebo chování, mnoho nácviku, nevydařených pokusů, jindy stačí nalézt příčinu problému nebo ho přijmout a on se postupně sám rozpustí. Stejně jako porozumění a přátelský přístup změny chování zlobivého dítěte více než zákazy a tresty.

Všeobecný cíl výchovy, který je popsán jako „personálně a profesně kompetentní, zdatná, tvořivá, přizpůsobená a mnohostranně rozvinutá osobnost“⁸⁹, by měl přejít do sebevýchovy člověka a navázat na to, co bylo započato v dětství. Sebevýchova by neměla být jen adaptační, tedy pouze člověka přizpůsobovat nastalým situacím, ale zejména anticipační. Měla by usilovat o změny a předjímat vývoj osobnosti člověka směrem k jeho ideálům a vzorům.

Jak je zřejmé z předchozích odstavců, k výchově má sebevýchova velmi úzký vztah a je to vztah je poměrně komplikovaný, neboť existují různé způsoby, jakými tyto dva pojmy od sebe oddělit. Tomu a samotnému vzniku sebevýchovy se budeme věnovat v následující kapitole.

2.2.3 Zrod sebevýchovy a její vztah k výchově

Vztah výchovy a sebevýchovy lze pojímat dvěma odlišnými způsoby. Buď můžeme chápat sebevýchovu jako důsledek výchovy, tedy je řadit po sobě z hlediska času, nebo spolu s Jiřím Pelikánem považovat sebevýchovu za „integrální součást výchovy, dokonce jako základní předpoklad její účinnosti.“⁹⁰ V takovém případě odpadá hranice mezi výchovou a sebevýchovou, neboť je člověk považován za subjekt své výchovy⁹¹ již od doby, kdy si dokáže výchovné působení na sebe uvědomovat.

Během výchovy dochází postupně k tomu, že jedinec začíná vlivy, jež na něj působí, interiorizovat, tedy akceptovat, identifikovat se s nimi a činit z nich nástroje svého vlastního myšlení.⁹² K tomu, aby se člověk přeměnil z výchovného objektu na její subjekt, je podle Gebasella a Piepera⁹³ potřeba několika zásadních podmínek. Jednou z těchto podmínek je nutnost zvnitřnění zkušeností se sebou samým a svým chováním v různých situacích, tedy ne pouhé nabádání a poučová-

⁸⁹ KOHOUTEK, *Základy užité psychologie*, s. 387.

⁹⁰ PELIKÁN, *Výchova jako teoretický problém*, s. 194.

⁹¹ Tamtéž, s. 194.

⁹² Tamtéž, s. 174.

⁹³ Tamtéž, s. 175.

ní ze strany pedagoga. Druhou pak je vytvoření „takového vnitřního světa, v němž vzniká tendence k přesahování sebe sama.“⁹⁴ S tím souvisí Pieperův pojem „směrného obrazu člověka“ v lidském vědomí zahrnujícího „významové vztahy, hodnotové systémy, normy, ideje a ideály“⁹⁵, které vycházejí z hodnot, jež jedinec postupem času integroval do své osobnosti.

Hodnoty jsou pro výchovu a sebevýchovu nesmírně důležité. Můžeme je chápat jako něco, co člověk na základě svého hodnocení považuje za významné a zařazuje to vysoko do své preferenční stupnice.⁹⁶ Hodnoty člověka mohou korespondovat s hodnotami uznávanými ve společnosti, jíž je členem, mohou se však také odlišovat. Hierarchie hodnot není během života člověka stejná a prochází určitým vývojem. Tento vývoj závisí na výchovném působení a také na vztahu k rodičům a pedagogům, kteří jedince vychovávají, dále na různých životních událostech, zkušenostech a na tom, jaký k nim člověk zaujme postoj. Pešková⁹⁷ odlišuje hodnoty, které vznikají v „běžném provozu“ a lze je považovat spíše za pouhé preference, od hodnot, které vznikají „teprve v reflexi na životní proces a v distanci k němu, tedy jako něco obecnějšího, trvalejšího a univerzálnějšího.“⁹⁸ Tyto hodnoty často souvisejí se světovým názorem a skutečnostmi, které člověka přesahují. A jsou to právě hodnotové systémy, které člověka vedou k sebevýchově, určují směr jeho sebezdokonalování a sebeutváření, neboť, jak píše Pelikán „právě napětí mezi nimi a nutností jednání v reálném světě vytváří stimuly k hledání řešení nejen mimo sebe, ale i v sobě samém.“⁹⁹ Hodnoty však musí obsahovat tzv. energetický potenciál, tedy být provázeny vědomím smyslnosti a také jakýmsi nadšením, neboť tím se stávají motivačním faktorem pro změnu a růst osobnosti.

Jak dojde k tomu, že se z dítěte, které je nejprve pouze objektem své výchovy, stane její subjekt, který veden svými hodnotami usiluje o to být lepším, vysvětluje Pelikán pomocí teorie „zrcadlového Já“ Ch. H. Cooleyho.¹⁰⁰ Sebeuvědomění jedince je v tomto pojetí chápáno jako výsledek sociální interakce, během níž si

⁹⁴ PELIKÁN, *Výchova jako teoretický problém*, s. 175.

⁹⁵ Tamtéž, s. 175.

⁹⁶ Tamtéž, s. 197.

⁹⁷ Tamtéž, s. 197.

⁹⁸ Tamtéž, s. 197.

⁹⁹ Tamtéž, s. 202.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 177.

jedinec zvnitřní názory druhých na sebe samého a naučí se na sebe pohlížet jako na objekt. Pohledy druhých lidí má člověk integrované ve svém „Já“ jako tzv. „zobecněného druhého“. Tento pojem zavedl další symbolický interakcionista, G. H. Mead. Zobecněný druhý však není zcela totožný s názory okolí na konkrétního jedince, avšak jsou to názory transformované do subjektivního obrazu jedince podle toho, jakou jim přisuzuje důležitost. Člověk si vytváří mínění o sobě samém na základě střetu svého „zrcadlového Já“ s reakcemi okolí, zkušenostmi a také s hodnotami, které vyznává, a v tomto prostoru vzniká sebereflexe. Ta je zpočátku pouhým sebeuvědoměním a později hlubším sebepoznáním, „které v konfrontaci reálného Já s Já ideálním, kterému se chce jedinec přiblížit, vyvolává motivaci k sebevýchově.“¹⁰¹

Dostatečné sebepoznání vyžaduje jisté úsilí a člověk k němu může docházet různými cestami. Podrobněji na problematiku nahlédneme v samostatné kapitole.

2.2.4 Sebepoznání a metody sebepoznávání

Na sebepoznání kladli veliký důraz již ve starověkém Řecku, jak bylo zmíněno hned v první kapitole této práce. Bez sebepoznání bychom nevěděli, co na sobě máme měnit a jakou cestou k tomu dojít. Od sebepoznání se liší pojem sebepoznávání, které značí přímo samotný proces, při němž sami sebe poznáváme, na rozdíl od něho je sebepoznání spíše cílem. Sebepoznávání definujeme jako poznávací složku individuálního „Já“, jako představu sebe sama, své osobnosti. Zatímco sebepřijetí a sebeláska se týká emočního aspektu vztahu člověka k sobě a sebeovládání volního, sebepoznávání je ve vztahu člověka k sobě aspektem kognitivním.¹⁰² Jde tedy o to poznat, jaký jsem, jaké jsou mé hodnoty a postoje, co je příčinou mého chování a mých pocitů, co způsobuje, když nejednám podle svého přesvědčení, co ovlivňuje mé vztahy k druhým lidem. Podle Carla Rodgerse má sebepoznání kladný vliv na naši adaptaci na různé životní situace.¹⁰³ Čím lépe se známe a čím lépe si rozumíme, tím je naše adaptace lepší.

¹⁰¹ PELIKÁN, Výchova jako teoretický problém, s. 177.

¹⁰² KOHOUTEK, Rudolf. Sebepoznávání a sebevýchova studentů. *Pedagogická orientace* [online]. 2000, 10(1), 62-71 [cit. 2018-10-22]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/8079/7301>, s. 63.

¹⁰³ MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 5. dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, s. 14.

Sebepoznávání může probíhat různými způsoby. Některé jsou intuitivní, dějí se spíše automaticky a ne vždy zcela vědomě, jiné jsou záměrné a mohli bychom je nazvat přímo metodami. Libor Míček ve své knize *Sebevýchova a duševní zdraví* rozebírá takovýchto metod několik.

Nejjednodušší a nejméně náročná je metoda pravidelné registrace vlastního jednání a chování. Spočívá v tom, že si člověk každý večer promítne v mysli celý den a vzpomene si, co dělal a jak se ve které situaci zachoval. Tím si může uvědomit spoustu chybných, ale také správných řešení situací, má přehled o svém nakládání s časem a toto uvědomění následně ovlivňuje jeho chování. Nevýhodou může být, že jisté typy osobností mají tendenci uchylovat se jen k negativním a nepříjemným vzpomínkám.

Další, náročnější metodou, jsou pravidelné reflexe chování. Nejde tedy jen o pouhou registraci, ale i hledání příčin a celkovou analýzu jednání i pocitů objevujících se v uplynulém dni. Například zda člověk jednal podle svých morálních zásad a pokud ne, proč tomu tak bylo. Díky reflexi postupně odhaluje drobné i větší chyby ve vlastním chování a tím je může postupně eliminovat. Pravidelná reflexe může mít i písemnou formu. Ta má často i očistný vliv, neboť někdy už samotné vypsání přináší člověku v jistých situacích úlevu a pomáhá mu vytvořit odstup od jeho problémů, objektivizovat je a tím k nim zaujmout nový postoj, který může být začátkem pro jejich řešení. Vyšším stupněm tohoto vypisování je deník, který člověku slouží jako hypotetický partner pro sdílení.

Poznávat sami sebe můžeme i z reakcí druhých lidí. To, jak se jim jevíme, často vyčteme z jejich náhodných postřehů a poznámek, spíše než z odpovědi na jednoznačně myšlenou otázku o nás samých.¹⁰⁴ Dobře míněná kritika může mít veliký přínos, zvláště když ji slyšíme například z úst dobrého kamaráda, který se neostýchá být k nám upřímný. Člověk by si však měl dát pozor na „špatně míněnou kritiku“ a neopírat své sebehodnocení a sebepoznávání pouze o názory druhých lidí.

Nejobtížnější metodou je současné sebepozorování. To se může týkat našich emocí, ale také myšlenkových pochodů. „Metoda současného sledování vlastních afektů se osvědčí spíše tam, kde jde o sebepozorování ve výbuchu hněvu, protože

¹⁰⁴ MÍČEK, *Sebevýchova a duševní zdraví*, s. 23.

afekt má tendenci se pod vlivem sebepozorování rozplývat.“¹⁰⁵ Pozorováním emocí od ní získáme odstup, což je v některých situacích, zvláště když prožíváme silnou radost, spíše škoda. Současné sledování emocí je tedy vhodné spíše jako metoda seberegulace než sebepoznání, neboť sebepozorováním se v tu chvíli nejen poznáváme, ale především ihned intervenujeme a svou emoci ovlivňujeme.

Ještě o něco složitější je metoda současného sebepozorování zaměřeného na vlastní myšlenky a představy.¹⁰⁶ Náročná je především proto, že subjekt pozoruje a neví přesně, co pozoruje, stojí před změtí myšlenkových pochodů, v nichž je pro něj těžké se vyznat.¹⁰⁷ Úzkostnější povahy může vést až k příliš velikým vnitřním zmatkům, nepřiměřenému prožívání a dalším nepříjemným jevům. Na druhou stranu je však tato metoda velice cenným nástrojem sebevýchovy. Člověk, který je v ní zběhlejší, dovede vypořádat, za jakých okolností a podmínek vznikaly určité myšlenky a jestli jsou v souladu s jeho morálním přesvědčením a postojem. Díky současnému sebepozorování myšlenek se mnohou vytvářet žádoucí charakterové rysy.

To byl výčet metod sebepoznávání podle Libora Míčka. Kniha vznikla během socialismu, opomíjí tedy takové metody jako sebepoznání skrze modlitbu, kontemplaci nebo jinou duchovní zkušenost, které mohou být velmi účinné pro věřící či spirituálně založené jedince. Kromě toho k nám od 90. let začaly pronikat spirituální proudy inspirované východním náboženstvím, z nichž některé jako například jóga nebo zen mají stále úspěch u široké veřejnosti. Jak uvádí Pelikán, jóga či zen systémem svých cvičení a meditací „přinášejí možnost nahlédnutí do vlastního nitra, zamyšlení nad sebou, ale i nad obklopujícím světem, vedou k pochopení přírody, lidí, ale i společenství a jejich vidění v nových, nezvyklých kontextech a dimenzích.“¹⁰⁸ I tyto metody mohou být velmi účinným zdrojem sebepoznání, které může nasměrovat člověka ke změnám ve svém životě.

2.2.5 Prostředky sebevýchovy

Nyní se dostáváme k otázce, jak samotná sebevýchova probíhá, co se při ní odehrává a co ji může ovlivňovat. Některé z prostředků, pomocí nichž se sebevýchova uskutečňuje, již byly zmíněny. Je jím například sebevzdělání nebo sebepo-

¹⁰⁵ MÍČEK, *Sebevýchova a duševní zdraví*, s. 31.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 36.

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 36.

¹⁰⁸ PELIKÁN, *Výchova jako teoretický problém*, s. 192.

znání. Sebepoznání jsme si představili především jako důležitý odrazový můstek pro realizaci sebevýchovy, avšak je těžké určit, kde přesně se nachází hranice, na níž končí samotné sebepoznání a začíná sebevýchova. V jistých případech se tyto pojmy překrývají, například při sebepozorování, kdy zjištění o našem aktuálním stavu nebo myšlenkách způsobuje změnu.

Rovněž sebevzdělání je ve vztahu k sebevýchově obtížné vymezit, nic to však nemění na tom, že je pro ni důležité. Nabytým vzděláním se proměňuje osobnost člověka, a nemusí jít ani o vzdělání v oblastech psychologie či filosofie, které se člověkem přímo zabývají. Vzdělání, pokud jde o skutečné vzdělání a nikoli jen získávání poznatků bez jejich následné aplikace a dávání do souvislostí, kultivuje osobnost člověka, proměňuje jeho pohled na svět a tím pádem i na vztahy k druhým lidem, k sobě samotnému a svým problémům.

Dalším prostředkem sebevýchovy, který jsme rovněž letmo zmínili a který mohou někteří lidé se sebevýchovou ztotožňovat, je autoregulace, sebeovládání. Autoregulace se může týkat našich emocí, myšlenek a chování. Nejdůležitější z této triády se zdá být autoregulace myšlení, neboť právě to má vliv na naše emoce a jednání.¹⁰⁹ Jsou to naše úvahy a různé kognitivní vzorce a schémata, která často stojí za našimi vztahy k druhým lidem, za našimi reakcemi v různých situacích. Tím, že své myšlení usměrníme, ovlivníme budoucí jednání, předejdeme mnoha chybám a také dokážeme lépe regulovat své emoce.

Za prostředek sebevýchovy lze považovat i osobní závazek k sebevýchově, tedy pevné a vědomé rozhodnutí sám sebe vychovávat a přijetí plné zodpovědnosti za celý tento proces. K tomu je však zapotřebí dostatečné motivace. Co motivuje člověka, aby sám sebe vychovával, aby nerezignoval na to být lepším? Je to zprvu potřeba získávat nové vědomosti a dovednosti, zdokonalovat se, dále potřeba uznání druhých lidí a společenského uplatnění, potřeba důvěrných a harmonických vztahů a také potřeba žít v souladu s vytyčenými cíli a uznávanými hodnotami.¹¹⁰ Motivačním impulsem k sebevýchově může být rovněž náročná životní situace, nezdár, tragédie, konflikt, vyhrocená situace, které člověka mohou vést k nutnosti změnit své chování, myšlení, postoje.¹¹¹ Pokud jedinec potřebu sebevých-

¹⁰⁹ MÍČEK, *Sebevýchova a duševní zdraví*, s. 60.

¹¹⁰ KOHOUTEK, *Základy užité psychologie*, s. 395.

¹¹¹ ČÁP, *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 352.

chovy má, sám sebe považuje za schopného změny a je k tomu vybaven i dostatečně pevnou vůlí, lze očekávat, že o ni bude usilovat.

S tím souvisí i další faktor, který sebevýchovu ovlivňuje, a tím je sebehodnocení. „Sebehodnocení vzniká interakcí sebepoznání, korekčních zážitků, hodnocení okolí a sebecitu. Zahrnuje pocit vlastní hodnoty, pocit vlastní síly a pocit vlastních možností (potenciality).“¹¹² A právě tento pocit a mínění o nás samotných má veliký vliv na naše jednání. A samozřejmě i na naše úvahy o vlastní sebevýchově a o změnách, kterých bychom chtěli na sobě docílit. Na druhou stranu i změna našeho sebehodnocení a sebevědomí může být cílem sebevýchovy. Mnoho lidí má sebehodnocení málo stabilní, příliš závislé na reakcích a hodnocení okolí. Tito lidé jsou považováni za osobnosti tzv. heteronomního typu, se zobecňujícím přístupem k realitě a s potřebou určování pravidel od ostatních.¹¹³ Sebevýchova takových lidí je pak rovněž heteronomní, závislá na vnějším řízení a vnější poradě.¹¹⁴ Vhodnějším typem je sebehodnocení normální, zdravé, adekvátní k schopnostem daného člověka, při němž má člověk oporu sám v sobě. Sebevýchova takového člověka je pak autonomní, nezávislá na okolí a radách druhých lidí, ukotvená spíše v morálních zákonech, hodnotách a ideálech. Stejně jako dítě přechází od heteronomní morálky k autonomní, lze udělat skok z heteronomní sebevýchovy do autonomní, ne každý má však k tomuto skoku, nebo možná spíše postupnému vývoji, předpoklady a je ho schopen. Vyžaduje to jisté úsilí a dobré sebepoznání.

Sebevýchova se může uskutečňovat i díky dalším rozmanitým jevům a událostem v lidském životě, jako je například učení se na základě vlastních chyb nebo učení se v těžkých životních situacích. Často probíhá skrytě prostřednictvím identifikace s druhými lidmi, jejich vlastnostmi, které hodnotíme jako kladné a žádoucí. Vhodné vzory jsou pro sebevýchovu stejně důležité jako pro výchovu. Nemusí jít však o existující lidi, vzorem nám mohou být fiktivní postavy. K sebevýchovnému procesu tedy rovněž přispívají knihy, divadlo, film, umění, to vše člověka obohacuje, zušlechťuje, proměňuje.

¹¹² KOHOUTEK, *Základy užité psychologie*, s. 397.

¹¹³ Tamtéž, s. 397.

¹¹⁴ Tamtéž, s. 392.

„Obsah sebevýchovy v sobě zahrnuje různé sféry rozvoje osobnosti: rozumovou, mravní, profesní, estetickou, fyzickou.“¹¹⁵ a ke změnám v těchto sférách tedy dochází mnoha rozličnými prostředky, postupy. Sebevýchova se nemůže uskutečňovat pouze jedním způsobem. Je to složitý, komplikovaný a komplexní proces, který je navíc dlouhodobý a může být celoživotní. Proto je těžké jej popsat a uchopit. Doufáme, že se nám to v této kapitole podařilo alespoň z části. Není to však jen sebevýchova, která je složitá a těžko uchopitelná. Taková je i dnešní doba, jak bylo popsáno v kapitole předchozí. Než přikročíme k hlavnímu úkolu této práce, výzkumu sebevýchovy v současnosti, budeme se zabývat se ještě na několika aspekty dnešní doby, několika jevy v naší společnosti, které neurčují přímo celospolečenský kontext sebevýchovy, jako tomu bylo u hyperkonzumerismu či hodnotového pluralismu, avšak také se jí dotýkají, s ní souvisejí a ji ovlivňují.

2.3 Další okolnosti sebevýchovy v současnosti

V této podkapitole se dotkneme několika jevů v naší společnosti specifických pro současnost, které mohou mít určitý vliv na sebevýchovu člověka. Těmito jevy jsou proměny rodiny, která se stává méně stabilní méně a uzavřenou jednotkou, výchova v ní bývá často liberální a dává tak příležitost jiným faktorům ovlivňujícím socializaci dítěte. Další okolností sebevýchovy, která se částečně odvíjí od situace dnešní rodiny, ale i od jiných faktorů, je takzvaný fenomén vynořující se dospělosti, tedy dospělosti, která přichází postupně a později než tomu bylo dříve. Velikou roli na realizaci sebevýchovy má i volný čas, který se více a více prosazuje jako důležitá část lidského života. Dále se zaměříme na prokrastinaci, s níž musí člověk usilující o sebevýchovu velmi často bojovat, a poté na popularitu knih zabývajících se rozvojem osobnosti, jež mohou být pro člověka velkou inspirací v jeho vlastní sebevýchově, na druhou stranu mohou být problematické svým někdy příliš zjednodušujícím pohledem a jasný úspěch zaručujícími návody.

2.3.1 Proměny rodiny a styly výchovy

Od rodiny se očekávalo, že bude stabilizujícím prvkem neustále se měnící společnosti. A ačkoli sama prodělala v posledních staletích mnoho změn a stabilní a

¹¹⁵ KOHOUTEK, *Základy užité psychologie*, s. 409.

neměnná rozhodně není, jistou oporou společnosti stále je.¹¹⁶ Ne však tak významnou, jako tomu bylo například v padesátých letech, které byly v USA i v Evropě nazvány dekadou rodiny. Transcendentní záruka manželského svazku zeslábla a místo ní je manželství postaveno na vzájemné lásce a přitažlivosti, což je základ poměrně prchavý a proměnlivý. Narostla rozvodovost, přibyl počet neúplných rodin a opakovaných manželství. Manželství rovněž přestalo být jediným svazkem legitimizujícím početí dítěte, stoupá množství nesezdaných párů a stále častější jsou i svazky lidí, kteří se rozhodli pro dobrovolnou bezdětnost. Ve společnosti tak vedle sebe existují lidé s tolik odlišným rodinným a osobním životem (tento jev je označován pojmem simultaneita nesoučasníků¹¹⁷), že někteří odborníci již odmítají používat pojem sociologie rodiny a nahrazují jej označením sociologie rodin. Pro některé se samotný pojem rodina stal již vyprázdněným.¹¹⁸

Z tradiční velké vícegenerační rodiny postoupil vývoj k rodině malé, nukleární. Přestala plnit některé své dřívější funkce, například už není samostatnou výrobní jednotkou a její členové tráví množství času mimo ni. Nezanedbatelnou část péče o děti přebírá škola a mimoškolní zařízení.¹¹⁹ Přesto je rodina v prvních letech dítěte nejvýznamnějším činitelem jeho výchovy a ovlivňuje jej na celý život. Rodina poskytuje dítěti vzory k napodobování a základní modely sociální interakce, předává mu sociální normy a tím jej začleňuje do společnosti, odměnami a tresty podporuje jejich přijetí a interiorizaci.¹²⁰ Přístupy k výchově a socializaci dítěte se v jednotlivých rodinách samozřejmě liší. V nejhrubším dělení rodičovského řízení a způsobů výchovy vedle sebe existují tři základní typy vedení.¹²¹ Autokratické (autoritativní), tedy přísné, s jasně vymezenými hranicemi a častými tresty. Dále slabé (liberální), tedy takové, při němž vychovatel neklade na dítě příliš velké nároky, a pokud ano, již důsledně nesleduje jejich plnění. Třetím je vedení demokratické nebo sociálně integrační, při němž přenáší vychovávající osoba velkou část odpovědnosti na dítě, pracuje se spíše s osobním příkladem a dialogem, než s tresty a jasnými příkazy. Tyto tři výchovné styly nebo typy jsou od sebe dobře odlišitelné, ale ve skutečnosti příliš zjednodušující. Proto se v současné době pra-

¹¹⁶ MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. 2. vydání, upravené. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2008. Studijní texty. ISBN 978-80-86429-87-8, s. 15.

¹¹⁷ MOŽNÝ, *Rodina a společnost*, s. 24.

¹¹⁸ Tamtéž, s. 110.

¹¹⁹ ČÁP, *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 272.

¹²⁰ Tamtéž, s. 272-273.

¹²¹ Tamtéž, s. 332.

cuje spíše s modely, které mají více dimenzí, nejčastěji dimenzi emočního vztahu k dítěti a právě dimenzi řízení. Tyto dimenze jsou různě odstupňované, emoční vztah k dítěti může být kladný, středně kladný a záporný, řízení silné, střední, slabé a rozporné, tedy takové, při které se rodiče jednou chovají velice přísně a podruhé zase zcela nedůsledně a liberálně. Tímto způsobem vznikl model dvanácti polí Jana Čápa¹²², kde kombinací různých přístupů v dimenzi vztahu a v dimenzi řízení vzniká dvanáct přístupů k dítěti. Ty mají pak odlišný vliv na jeho vývoj, některé příznivé, jiné naopak velmi nepříznivé. Způsoby výchovy se nevztahují pouze k řešení každodenních situací ve výchově dítěte, ale také k dlouhodobějšímu vedení dítěte k přijímání hodnot a postojů. Jak bylo naznačeno v předchozím odstavci, přístupy rodin a jejich hodnotové orientace mohou být v dnešní pluralitní společnosti velmi odlišné. V některých rodinách a v obecném povědomí se stále ještě drží tradiční koncepce rodičovství, která „dává rodičům právo a povinnost přenášet na dítě jejich hodnotový systém a představu o dobrém životě“.¹²³ Oproti tomu se tu však vyskytuje i směr liberální, který naopak předpokládá, že rodiče příliš nebudou zasahovat dítěti do volby hodnot a názorů na to, co je dobrý život. Výzkumy ukazují¹²⁴, že v mnoha rodinách převažuje slabé nebo rozporné rodičovské řízení. Rodiče přestávají dětem vytyčovat jasné hranice a mantinely a být jim dostatečnými vzory. V některých rodinách upadá autorita, rodiče se zříkají odpovědnosti za socializaci dítěte a přenechávají ji médiím, sociálním sítím a vrstevníkům.

Výchovou v rodině se vytváří půda pro vlastní sebevýchovu. Autoritativně řízený jedinec se může stát důsledným a poctivým, ale také zůstat orientovaný pouze na vnější řízení a nepřevzít plnou zodpovědnost za své formování. Dítě, které bylo vychováváno liberálně, by naopak mohlo postrádat vnitřní řád a systém a nemít dostatek vůle k sebepřekonávání. Od demokratické výchovy, tedy vedení k svobodě a současně odpovědnosti, se očekává, že položí sebevýchově velmi dobré základy. Tyto dopady však jsou jen možné a ne zcela samozřejmé. Dítě se setkává s mnoha dalšími vlivy mimo rodinu a ty jej mohou nasměrovat jinak.

¹²² ČÁP, *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 336.

¹²³ MOŽNÝ, *Rodina a společnost*, s. 155.

¹²⁴ GILLERNOVÁ, Ilona. Způsob výchovy v současné české rodině z pohledu dospívajících chlapců a dívek. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny* [online], Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2005[cit. 2019-04-12] ISBN 80-244-1059-1. Dostupné z: <https://cmps.ecn.cz/pd/2004/texty/pdf/gillernova.pdf>, s. 8.

Stejně tak je to se světonázorem a hodnotovou orientací. Rodina má na ně velký vliv, tento vliv však není absolutní.

2.3.2 Vynořující se dospělost

Předchozí kapitolu jsme ukončili tím, že dítě se tráví mnoho času mimo rodinu a je ovlivňováno velkým množstvím jiných faktorů. Zároveň však na svou rodinu zůstává navázáno déle a opouští ji později, než tomu bylo několik desetiletí nazpátek. To není dáno pouze kladnými citovými vazbami v rodině, ale především celkovými změnami ve společnosti a odsouváním vstupu do dospělosti. Dospělost je sice jistým způsobem vymezena biologicky či právně, ale závisí spíše na subjektivním prožívání jedince. A mladí lidé se v dnešní době cítí dospělými později. Může za to prodlužující se délka studia a také zvyšující se počet lidí, kteří o vysokoškolské vzdělání usilují. Zůstávají tak déle finančně závislí na své rodině, odkládají založení rodiny vlastní, stejně tak převzetí zodpovědnosti za svůj život. Tím, jak se vstup do dospělosti oddaluje, vzniká nové období, někdy označované jako pozdní adolescence nebo mladá dospělost. Avšak již zhruba 18 let se pro tento fenomén ustaluje pojem, který zavedl J. J. Arnett, – vynořující se dospělost (*emerging adulthood*).¹²⁵ Pojem se snaží zachytit dynamičnost, nestabilitu a proměnlivost této periody.¹²⁶ Arnett navrhuje, aby toto období bylo považováno za svébytné, nikoli jen za konec adolescence a začátek dospělosti, a umisťuje ho zhruba mezi 18. a 28. rok. Toto období je však kulturně podmíněno, vyskytuje se především ve vyspělých zemích, kde probíhá dlouhá příprava na povolání a odsouvá se převzetí dospělé role na 25. - 29. rok.

Vynořující se dospělost je období, které svým charakterem dává veliký prostor sebevýchově. Je obdobím, kdy je člověk nejvíce za celý svůj život zaměřen sám na sebe. Tím, že se osamostatňuje, učí se žít sám a nezávisle, starat se o sebe a zároveň se ještě nemusí starat o nikoho druhého. Zároveň zkoumá a objevuje vlastní identitu, snaží se najít smysl a náplň svého života, formuje se podle svých představ. Zaměření na sebe a zkoumání vlastní identity jsou dva z pěti rysů vynořující se dospělosti, které Arnett uvádí. Dalším je nestabilita v oblasti bydlení, vztahů, někdy i v oblasti studia a pracovních zkušeností. Vynořující se dospělost

¹²⁵ BAUMGARTNER, František a Eva KARAFFOVÁ. Strategie zvládání ve vztahu k aspektům vynořující se dospělosti. *Psychologie pro praxi* [online]. 2012, 47(1-2), 11-25 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <https://doaj.org/article/de142b4e45eb446ea8ee95e34c02619d>, s. 12.

¹²⁶ Tamtéž, s. 12.

je obdobím pocitu „mezi“, tedy uvědomění si, že člověk již není adolescentem, ale ještě se necítí být zcela dospělým, neboť kritériem dospělosti je dosažení finanční nezávislosti a úplná zodpovědnost za vlastní život. Posledním uvedeným rysem jsou možnosti a velké naděje a očekávání, které toto období provázejí.¹²⁷

Pro období vynořující se dospělosti je klíčový odchod od rodiny, jak pro zahájení procesu osamostatnění se, tak pro vztahy v rodině, které se tím často zlepší. Rodinné vztahy mají na seberegulaci a sebevýchovu v období vynořující se dospělosti stále ještě vliv, avšak již ne takový, větší část obvykle přebírá studium, vrstevníci, partner a další příležitosti, které se naskytanou během studentského života ve velkém městě. A tak navzdory tomu, že situace rodiny, nebo spíše rodin, nevytváří zcela ideální podhoubí pro začátek sebevýchovy dospívajících lidí, pro současnost specifická etapa života zvaná vynořující se dospělost tento nedostatek vynahrazuje nově vzniklým prostorem pro sebepoznání a utváření identity mladého člověka.

2.3.3 Volný čas

Dalším fenoménem, který může ovlivňovat sebevýchovu a který se v naší společnosti utvořil až v moderní době, je volný čas. Volný čas je pojem poměrně nový, v české literatuře se objevil teprve na přelomu 19. a 20. století. Důvodem jeho vzniku jsou společenské změny, které s sebou přinesl kapitalismus, především vznik pravidelné pracovní doby. Pracovní doba postupně narůstala a to vyvolalo potřebu času, který bude odpočinkový a volný, a tak se tento požadavek stal jedním z cílů hnutí za sociální spravedlnost.¹²⁸ Ke vzniku volného času napomohlo i to, že práce člověka probíhala jinde než v místě jeho bydliště, a tím se striktně oddělila doba práce určená k plnění povinností od doby, kterou měl člověk sám pro sebe a svou rodinu, oddělila se veřejně-pracovní sféra od té soukromé. Na počátku 20. století vnímali lidé volný čas jako „čas určený k obnovení sil pro další práci.“¹²⁹ Postupně se však stal prostorem pro zábavu a realizaci osobních zájmů.

Pojem volný čas lze vykládat dvojím možným způsobem v návaznosti na zahraniční pojmosloví. Buď přímo jako čas, kdy má člověk volno od povinností (od

¹²⁷ BAUMGARTNER, KARAFFOVÁ. *Strategie zvládání ve vztahu k aspektům vynořující se dospělosti*, s. 13.

¹²⁸ KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8, s. 44-45.

¹²⁹ Tamtéž, s. 49.

německého *Freizeit* – volný čas)¹³⁰, nebo spíše jako specifická kvalita a činnost v tomto čase probíhající (francouzsky *loisir* nebo anglicky *leisure*).¹³¹ Ať už chápeme volný čas spíše jako jistý časový úsek nebo jako jeho konkrétní náplň, obojí dává nový prostor pro výchovu, v pozdějším věku též sebevýchovu. S nárůstem volného času se objevily snahy o jeho pedagogizaci, tedy ovlivňování volného času za účelem výchovy. Ať už jde o sdružení na republikové či mezinárodní úrovni jako Sokol, Skaut nebo Pionýr, nebo o místní domovy dětí a mládeže, sportovní kluby či základní umělecké školy, tyto všechny organizace nabízejí využití volného času pod pedagogickým vedením za účelem rozvoje různých dovedností, osobnosti nebo pouhého zabavení. Volný čas dává příležitost k socializaci, formování vědomostí, dovedností a schopností dítěte, jeho zájmů, volných a dalších rysů osobnosti a jeho smysluplné trávení vede dítě k tomu, aby i ve vyšším věku dokázalo nakládat s volným časem vhodným způsobem.¹³² Volný čas je tedy nejen místem neformální a informální výchovy dítěte, ale i zde jsou položeny základy pro jeho sebevýchovu a utvářeny celoživotní zájmy, které ji budou ovlivňovat v průběhu dospělosti.

Náplň volného času může ovlivnit mnoho faktorů. V dětství je to především rodina, u které závisí na výši její sociokulturní úrovně¹³³ (rodiny na vyšší sociokulturní úrovni mají spíše tendenci dítěti nabízet možnosti smysluplného trávení volného času a jeho aktivity nejen finančně podporovat), ale také na zaměření rodiny, zda jde o rodinu spíše sportovní, nebo uměleckou, či nakolik je rodina ambiciózní. Vliv mají i vrstevníci, škola, nebo také místo bydliště. Děti a mládež z velkých měst mají více možností a širší výběr aktivit, zvláště v oblasti kulturní, ti z malých měst a vesnic musí někdy za svými zájmy dojíždět do měst větších, zároveň však mívají často snazší přístup do přírody a náplň jejich volného času se může odvíjet i od toho.

¹³⁰ KAPLÁNEK, *Volný čas a jeho význam ve výchově*, s. 44.

¹³¹ Tamtéž, s. 52.

¹³² ČÁP, *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 311.

¹³³ TOUŠOVÁ, Simona. *Volný čas (analýza současného stavu problematiky vyplnění trávení volného času u mládeže v České republice)* [online]. Praha, 2009 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/8001127626/?lang=cs>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, s. 43.

V současné době získávají na vlivu média, děti i dospělí tráví více času na počítači, internetu, sociálních sítích, vše je pro ně dostupné z pohodlí jejich pokoje, a pokud je rodiče v aktivitách nepodporují, často ani nikam nedocházejí.

V dospělém věku se faktory, které mají vliv na trávení volného času, mění. Někteří si s přechodem na VŠ nebo při opuštění původní rodiny ponechávají své zájmy z dětství, jiní se přizpůsobí zájmům partnera, kamarádů, spolužáků, objevují aktivity nové. Vysokoškolské studium přivádí mnoho studentů do velkoměst, která nabízejí více kulturních příležitostí, přednášky, besedy. Trávení volného času leckdy ovlivňuje i samotný studovaný obor, studenti se například mohou díky studiu dostat k dobrovolnické činnosti a považovat za smysluplné trávení volného času pomoc druhým spíše než rozvoj vlastních dovedností v umění či ve sportu. Dochází rovněž k tomu, že některé obory téměř žádný volný čas neumožňují, a studenti žijí několik let výhradně studiem.

A jakým způsobem může volný čas působit na sebevýchovu mladého člověka? V podmínkách volného času se počátky sebevýchovy mohou velice dobře utvářet již v dětství. Mnoho kroužků, na které děti docházejí, vyžaduje jisté úsilí, cvičení, sebezápor a pěstování kázně. Malý klavírista se již brzy učí, že místo běhání po ulici musí cvičit, a pokud ho do toho nenutí rodiče, brzy se on sám stane tím, kdo nad sebou bude dohlížet. O hudbě se rovněž říká, že kultivuje osobnost, přináší nové pohledy na vnímání skutečnosti. To se samozřejmě týká i ostatních uměleckých činností. Sportovci se zase velmi brzy učí disciplíně, překonávat fyzické nepohodlí a bolest, přijímat porážku. Nejdříve je to trenér, kdo je k tomu motivuje, později to musí dělat sami. Skauting má přímo v náplni své činnosti vést děti a mladé k samostatnosti, čestnosti, odpovědnosti za své činy, mladí roveři se pak učí plnit výzvy, překonávat se a rozvíjet sami sebe. A již velmi brzy se výchova ze strany dospělých mění v jejich vlastní sebevýchovu. Volný čas je rovněž prostorem pro hledání vzorů a snahou být jako oni a i to může sebevýchovu do velké míry ovlivnit.

Často se stává, že si člověk něco z toho, co se o sobě naučil během svých volnočasových aktivit v dětství a dospívání, přenesl do svého dospělého života a dává tím pevný základ své sebevýchově. A pokud v některých zájmech pokračuje nebo přidává nové, posouvá se ještě dále. Smysluplně využitý volný čas má pro sebevýchovu velký přínos, naproti tomu ten strávený poflakováním se, mnohaho-

dinovým hraním počítačových her, bezduchým chatováním, pasivním koukáním na videa a čtením internetových diskusí naopak příležitost k sebevýchově promarní a vede člověka spíše k lenosti, lhostejnosti a spotřebitelskému způsobu života.

Jevem, který s nakládáním s časem a naším tématem rovněž souvisí, se budeme zabývat v následující podkapitole.

2.3.4 Prokrastinace

Tímto jevem, který v posledních desetiletí nabývá v naší společnosti na významnosti a četnosti a souvisí jistým způsobem se sebevýchovou, je prokrastinace. Prokrastinací se naše odborná veřejnost začala zabývat až v posledních letech a nenalezla pro původně anglický pojem *procrastination* (z lat. *pro* – pro, ve prospěch, *crastinus* – zítřejší) vhodný český překlad nebo ekvivalent, přejala se tedy počeštěná verze původního pojmu, která se již zakotvila mezi odbornými termíny a pronikla i mezi laiky. V češtině se prokrastinace nejčastěji opisuje jako lenivost, liknavost, nebo asi nejpřesněji jako odkládání úkolů. Definována je jako „nelogické, avšak záměrné odkládání plánované činnosti, často vedoucí k prožívání negativních afektů (jako jsou úzkost či stud) a zahrnující angažovanost v jiných (a původně neplánovaných) činnostech.“¹³⁴

Prokrastinace je považována za komplexní fenomén, který má složku kognitivní (tedy rozhodnutí prokrastinovat, odložit plnění povinnosti), emocionální (s tím spojené pocity viny nebo úzkosti) a behaviorální (samotné děláním jiných aktivit). Autoři zabývající se prokrastinací ji však dělí na různé další druhy, které se pak od sebe navzájem liší a liší se právě i v jednotlivých složkách. Například J. R. Ferrari rozlišuje prokrastinaci vyhybavou, aktivizující a prokrastinaci v rozhodování.¹³⁵ Zatímco vyhybavá vzniká na základě strachu z nesplnění úkolu a je provázána pocity jako nervozita nebo úzkost, aktivizující prokrastinace se vyskytuje u lidí, kteří vyhledávají vzrušení a rádi pracují pod stresem. Prokrastinace v rozhodování nemá behaviorální složku, odehrává se především na kognitivní bázi u lidí, kteří mají problém se v určitých situacích rozhodnout a tak své rozhodnutí neustále oddalují. Jiní autoři dělí prokrastinaci na pasivní a aktivní. Jedinec při pasivní prokrastinaci nemá v plánu odkládat plnění úkolu a věnovat se

¹³⁴ SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti* [online]. Brno, 2011[cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/xzxjc/Disertacni_prace.pdf. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 9.

¹³⁵ Tamtéž, s. 28-29.

jiné činnosti, problém však pro něj představuje rychlé rozhodování a konání, tím pádem plnění úkolu. Čím více se blíží závěrečný termín, tím více je ve stresu a neschopen cokoli dělat. Aktivní prokrastinace se podobá prokrastinaci aktivizující, tito jedinci rádi pracují pod tlakem a vyhledávají aktivity, které mohou dělat místo původního úkolu.

Prokrastinací se věda začala zabývat poprvé v sedmdesátých letech, její zkoumání se rozšířilo v letech 80. a 90. Stanley Milgram ji označuje za nemoc moderní doby¹³⁶, která se vyskytuje především v technicky rozvinutých zemích, kde se práce přesouvá z polí a továren k počítačům a do kanceláří, v zemích, kde jsou diáře lidí nabitě schůzkami, závazky, plány, termíny a deadlines. Na druhé straně k prokrastinaci velmi pomáhá internet a sociální sítě. Změna činnosti či zábava dostupná za několik kliknutí myši. V těchto podmínkách, kdy má člověk nepřehledné množství možností, jak trávit čas, je odložit plnění povinnosti velmi snadné.

Prokrastinace závisí především na zaměstnání a povinnostech člověka a také na jeho osobnostních rysech. Nejvíce se prokrastinace vyskytuje u studentů středních a především vysokých škol. Tato prokrastinace byla vyčleněna jako speciální druh vedle prokrastinace obecné a označena jako prokrastinace akademická. Podle některých zahraničních výzkumů se prokrastinace vyskytuje u 50-70% studentské populace, dalo by se ji tedy považovat za statisticky normální chování.¹³⁷ Tyto výsledky se však mohou zdát jako nadhodnocené a nepřesné a je potřeba k nim přistupovat spíše opatrně.¹³⁸ Je však jisté, že prokrastinace se u studentů vyskytuje více než u zbytku populace, kde s přibývajícím věkem spíše klesá.

Jak již bylo zmíněno, prokrastinace rovněž závisí na osobnostních rysech člověka. Zahraniční výzkumy ukazují, že k ní mají sklony spíše lidé orientovaní na životní pohodu, než lidé zaměření na výkon a na úspěch.¹³⁹ Prokrastinace je velmi vázaná na seberegulaci a motivaci, či spíše na jejich nedostatek. Výzkumy ukazují negativní korelaci prokrastinace s vysokou seberegulací, stejně jako se vztahem

¹³⁶ SLIVIAKOVÁ, *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*, s. 12.

¹³⁷ GABRHELÍK, Roman. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti* [online]. Brno, 2008 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/qi4jy/Proc_disertace_gab.pdf. Disertační práce. Masarykova univerzita, s. 111.

¹³⁸ Tamtéž, s. 111.

¹³⁹ GRUND, Axel a Stefan FRIES. *Understanding procrastination: A motivational approach*. Personality and Individual Differences [online]. 2018, 121, 120-130 [cit. 2018-12-08]. Dostupné z: <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/87679.pdf>, s. 121.

k vnitřní motivaci.¹⁴⁰ Člověk s externí regulací a nízkou identifikací s hodnotami jako je odpovědnost, dochvilnost či spolehlivost, má obvykle větší sklony k odkládání úkolů než člověk, který se s těmito hodnotami identifikoval. Ještě výše než identifikovaná regulace stojí regulace integrovaná¹⁴¹, při níž jedinec hodnoty integroval do své osobnosti a má tedy mnohem vyšší vůli pracovat na plnění svých povinností průběžně a plnit úkoly včas. A právě zde se nachází místo, kde se problematika prokrastinace setkává s problematikou sebevýchovy. Na jedné straně lze říci, že prokrastinující jedinci mají jistě problém se sebevýchovou a že ve společnosti, kde prokrastinuje možná více než polovina vysokoškolských studentů, je sebevýchova na špatné úrovni. Na straně druhé je cesta z prokrastinace jedním z nejčastějších předmětů úsilí sebevýchovy dnešního člověka. Jen za posledních 9 let vyšlo v českých nakladatelstvích 8 knih¹⁴², obvykle překladů z cizího jazyka, zabývajících se prokrastinací a majících toto slovo v názvu. Jen pro příklad můžeme uvést knihy *23 zabijáků prokrastinace* S. J. Scotta, *Snadná cesta z prokrastinace* Fiore Neila nebo *Konec prokrastinace* českého autora Petra Ludwiga. Do toho vychází mnoho dalších knih zaměřujících se na takzvaný „time management“, čili na to, jak zvládat efektivní nakládání s časem, což je téma boji s prokrastinací velmi blízké. Často je to právě problém s prokrastinací, následné nezvládnutí plnění úkolů a stres a úzkost, které donutí dnešního člověka záměrně usilovat o vlastní sebevýchovu. Problém s prokrastinací nebo přinejmenším s organizací vlastního času je tématem v sebevýchově většiny, především mladých, lidí a je velikou výzvou pro sebevýchovu v současnosti.

2.3.5 Knihy zaměřené na rozvoj osobnosti

Knihy zaměřující se na boj s prokrastinací jsou jen zlomkem knih, které v dnešní době vychází v našich nakladatelstvích a plní v knihkupectví regály s nadpisem Rozvoj osobnosti. Jen v internetovém obchodě knihkupectví Luxor je v současné době v nabídce 837¹⁴³ titulů v žánru Rozvoj osobnosti a na interneto-

¹⁴⁰ SLIVIAKOVÁ, *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti*, s. 70-71.

¹⁴¹ GRUND, FRIES. *Understanding procrastination: A motivational approach*, s. 122.

¹⁴² Vyhledáno na stránkách knihkupectví www.luxor.cz, www.knihyABZ.cz, a www.kosmas.cz [cit. 2019-03-28]

¹⁴³ Luxor [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <https://luxor.cz/odborne-knihy/rozvoj-osobnosti/?b.pagenumber=23&preserveFilter=1>. Při podrobnějším zkoumání se však některé tituly v nabídce opakují, i několikrát, skutečný počet knih tedy bude nižší, nelze ho však nijak přesně určit.

vých stránkách Knihy ABZ dokonce 4599¹⁴⁴ v kategorii Osobní růst. Ta dále obsahuje různé podkategorie a štítky jako například duchovní cesta, profesní úspěch, rozvoj osobnosti, sebevýchova, seberealizace. Dříve, než se pustíme do podrobnější analýzy toho, jaké knihy vycházejí a jak se týkají sebevýchovy, je třeba si udělat pořádek v pojmech, které jsou s problematikou spojovány.

Nejčastěji se v souvislosti s daným typem knih užívají pojmy jako rozvoj osobnosti, osobní rozvoj, seberozvoj či osobní růst. Problémem je, že tyto pojmy nejsou často zachyceny v odborné psychologické terminologii a nemají tedy přesnou definici a vymezení. S pojmem rozvoj se v české psychologické literatuře příliš nepracuje a v *Psychologickém slovníku*¹⁴⁵ je definován pouze vývoj osobnosti. Tím je však míněn kontinuální a dlouhodobý proces, při kterém se osobnost teprve utváří. Rozvoj osobnosti však pracuje s tím, co již bylo vyvinuto, jde v něm o zdokonalování a vyžaduje vůli a intencionalitu.¹⁴⁶ Jednou z možných příčin, proč v psychologii není pojem rozvoj příliš zkoumán a zakotven, je pravděpodobně to, že nemá ekvivalent téměř v žádném cizím jazyce, anglické slovo *development* totiž zahrnuje jak vývoj, tak rozvoj, čili mezi těmito dvěma pojmy příliš nerozlišuje. Rovněž se často zaměňují pojmy osobní a osobnostní rozvoj. Pojem osobností se váže pouze k osobnosti dané osoby, zatímco osobní rozvoj je rozvoj týkající se konkrétní osoby a může zahrnovat i jiné složky. Rozvoj osobnosti je tedy užší pojem než osobní rozvoj a více se přibližuje pojmu sebevýchovy. Někdy se užívá pojem seberozvoj (překlad anglického *self-development*), avšak ani tento pojem se v českých slovnících a v naučné psychologické literatuře nevyskytuje a je specifický především pro zmiňovanou populárně naučnou literaturu. Je poměrně těžké vymezit vztah seberozvoje a sebevýchovy, neboť obojí lze přeložit anglickým výrazem *self-development* a v literatuře se odlišením těchto dvou pojmů nikdo příliš nezabývá. Dalo by se však říci, že se téměř překrývají a že sebevýchova je dlouhodobě užívaný a definovaný termín, zatímco seberozvoj je moderní pojem, který se u nás začal užívat až v souvislosti s knihami zabývající se rozvo-

¹⁴⁴ Knihy ABZ [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <https://knihy.abz.cz/obchod/osobni-rust>

¹⁴⁵ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0, s. 684.

¹⁴⁶ FAJMONOVÁ, Dana. *Psychologické aspekty osobního rozvoje* [online]. Praha, 2005 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/90173>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, s. 17-18.

jem osobnosti. Pojem osobní růst se v *Psychologickém slovníku* též nevyskytuje, ale je téměř totožný s pojmem osobní rozvoj.

Stejně jako bylo náročné vyjasnit si rozdíl mezi jednotlivými pojmy, je těžké roztřídit knihy zabývající se osobním rozvojem do jednotlivých kategorií a udělat v nich přehled. Tyto kategorie se mohou různě překrývat, některé knihy mohou spadat do více kategorií najednou a zároveň je velmi těžké zachytit jejich rozmanitost. Nejjednodušší se jeví rozdělit je na dva typy – knihy psychologické a knihy duchovní.¹⁴⁷ Knihy duchovní se někdy nachází v samostatné kategorii duchovní rozvoj,¹⁴⁸ ale velká část z nich se rovněž zaměřuje na sebevýchovu člověka. Tyto dva typy knih se liší především v tom, z čeho vycházejí. První stojí na psychologických základech, opírá se o psychologické poznatky a rozvoj osobnosti se v jejich pojetí odehrává na úrovni duševní. Druhý typ vychází z náboženských tradic nebo jiných spirituálních proudů a změny se nejprve odehrávají na bázi duchovní, která přesahuje samotného člověka, a až tím dochází k rozvoji jeho osobnosti.

Psychologicky zakotvené knihy osobního rozvoje se zabývají celou řadou témat. Některé jsou orientované skutečně na jednu konkrétní změnu (William Dawies: *Jak překonat vztek a podrážděnost*, Allen Carr: *Snadná cesta, jak přestat kouřit*), jiné spíše obecně na šťastný a dobrý život (Janette Šimková: *Žijte své lepší já*, Richard Wiseman: *Faktor štěstí*). Mezi knihami orientovanými spíše psychologicky převládá první typ knih, tituly zaměřené celostně spadají často spíš do rozvoje duchovního. Některé z knih zaměřených na rozvoj osobnosti konkrétní fenomén především analyzují (Daniel Goleman: *Emoční inteligence*), většina jsou však praktické návody (Dale Carnegie: *Jak se zbavit starostí a začít žít*, Karel Nešpor: *Jak být milejší*, Jan Urban: *Přestaňte se v práci stresovat*). Téma knih mohou být různá a mohou se pohybovat od hledání životní pravdy nebo usilování o pozitivní myšlení až po cestu za úspěchem či bohatstvím. Při dlouhodobém pročítání názvů jednotlivých titulů můžeme dojít k několika obecnějším kategoriím, do nichž lze knihy rozdělit. V první mohou být například knihy zaměřující se na spo-

¹⁴⁷ Jelikož se mi nepodařilo narazit na žádný článek, který by se klasifikací a analýzou daných knih zabýval, vycházím pouze ze svého vlastního zkoumání na stránkách knihkupectví Luxor a Knihy ABZ.

¹⁴⁸ Na stránkách Luxoru stojí žánr Duchovní rozvoj zcela samostatně, na stránkách Knihy ABZ spadají štítky duchovní poznání, duchovní cesta, duchovní život a duchovní cvičení pod kategorií Osobní růst.

kojený život v důsledku změny myšlení, nejčastěji jde o úsilí o pozitivní myšlení (Elke Nürnberger: *Síla pozitivního myšlení*, Sue Hadfield: *Pozitivní myšlení*) nebo o zbavení se myšlení, které nás limituje (Dušan Kadlec: *100 způsobů, kterými si zbytečně komplikujeme život... a jak s tím přestat*). Jiné tituly se zabývají především emocemi, jejich poznáním a zvládáním (Aleš Kalina: *Emoční rovnice: odhalte svůj zdrojový kód*, Klaus Bernhardt: *Jak se navždy zbavit paniky, úzkosti a strachu*), sebevědomím (Ivo Toman: *Sebedůvěra, sebevědomí a jak je zvýšit*) nebo sebepřijetím (Stasi Eldredgeová: *Skutečně sama sebou*, Thomas d'Ansembourg: *Přestaňte být hodní, buďte sami sebou*). Dalším typem jsou knihy zaměřené na komunikaci a mezilidské vztahy (James Borg: *Umění přesvědčivé komunikace*, Dale Carnegie: *Jak získávat přátele a působit na lidi*) nebo na úspěch (David Taylor: *Chcete úspěch? Věřte si!*, John C. Maxwell: *Úspěch 101 – co potřebuje každý znát*), někdy dokonce přímo na úspěch materiální (D. W. Wattles: *Jistou cestou k bohatství*). Velkou část tvoří knihy, jejichž předmětem je již zmíněný boj s prokrastinací nebo práce s časem (David Gruber: *Time management*) či uspořádání života (Marie Kondo: *Zázračný úklid – pořádek jednou provždy*). Objevují se ale rovněž knihy, které kritizují klasické knihy o osobním rozvoji, často ty orientované na bezpodmínečné pozitivní myšlení, a přicházejí s vlastním, ostře se vymazujícím a poněkud více realistickým přístupem (Oliver Burkeman: *Protijed – štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení*, Mark Manson: *Důmyslné umění, jak mít všechno u pr**le*). Jistě nejde o vyčerpávající kategorizaci, jedná se spíše o pokus o přehled, jaké knihy v oblasti rozvoje osobnosti vycházejí a čím se zabývají.¹⁴⁹

Poněkud odlišné jsou knihy z oblasti duchovní. Nezabývají se jen jednou částí osobnosti člověka, ale skrze duchovno přistupují k člověku a jeho životu více holisticky. Žánr Duchovní rozvoj je na stránkách knihkupectví Luxor rozdělen do 5 kategorií – Esoterika, astrologie, okultismus; Filosofie; Mytologie a záhady; Náboženství a New age. Knihy, které se zabývají rozvojem osobnosti, se vyskytují především v kategoriích Esoterika, Náboženství a New age a částečně v kategorii Filosofie. Velkou část tvoří knihy, které nevycházejí z žádné konkrétní náboženské tradice, třeba jen částečně a eklekticky z nich čerpají a někdy se pohybují až na pomezí ezoteriky. Takovými jsou například knihy Louise M. Hay, které jsou

¹⁴⁹ Jistě by bylo zajímavé podívat se na to, jakou rétorikou mluví a jak se snaží čtenáře přesvědčit, to by však vyžadovalo skutečný výzkum a ten není předmětem této práce.

založené zároveň i velmi psychosomaticky (*Miluj své tělo, Miluj svůj život*) a ukazují, jak lze uzdravit tělo pomocí změny myšlení. Jiné knihy jdou ještě dále, přes využívání čaker a léčivých schopností (knihy např. knihy Doreen Virtue), ty se však již nacházejí spíše na půdě okultismu a za hranicí sebevýchovy. Jiný typ knih představuje autor Laurent Gounelle. Ten ve svých knihách (*Muž, který chtěl být šťastný; A objevíš poklad, který v tobě dřímá; Bůh chodí po světě inkognito*) využívá inspirace z různých duchovních tradic, východních i západních, a zároveň příběhu, na němž ilustruje duchovní a osobnostní proměnu člověka, s níž se má čtenář ztotožnit.

Mnoho knih však vychází z konkrétního náboženství a obvykle je píše samotní duchovní představitelé tohoto náboženství. Velice známé jsou tituly *Čtyři dohody* a *Pátá dohoda* Dona Miguela Ruize, inspirované toltéckou spiritualitou. Na popularitě získávají knihy čerpající z východního náboženství, především z buddhismu (Jeho Svatost dalajláma: *Cesta k plnohodnotnému životu*, Marie Mannschatz: *Buddha – cesta k vnitřní rovnováze*), ale vychází rovněž i mnoho knih, jejichž spiritualita je křesťanská a židovská. Za židovské autory lze jmenovat například rabína Donalda Kushnera (*Když se zlé věci stávají dobrým lidem; Aby měl život smysl*) a za křesťanské českého kněze Marka Orko Váchu (*Nevyžádané rady mládeži*) či jezuitu Jamese Martina a jeho *Jezuitský návod (téměř) na všechno*.¹⁵⁰

Knih o osobnostním rozvoji vychází stále větší a větší množství a dnešní člověk je jimi téměř zahlcen. Jako by se předpokládalo, že bez spousty rad a návodů, jak dobře žít a jak být úspěšný, člověk v dnešním složitém světě nepřežije. Anebo přežije, ale nebude šťastný. Trochu se zdá, jako by knihy o rozvoji osobnosti suplovaly to, co v přípravě člověka na život zanedbala škola a rodina. Ze sebevýchovy, nebo moderně řečeno ze seberozvoje, se stává komerční produkt, který se konzumuje podobně jako zábava či móda.¹⁵¹ To ji na jednu stranu poněkud devaluje, na stranu druhou ji to však dostává do popředí zájmu širší masy lidí.

...

Jsme si vědomi toho, že tato rozsáhlá kapitola dozajista nepokryla všechna témata, která mohou se sebevýchovou v současnosti souviset. To by zaprvé příliš pře-

¹⁵⁰ Knih orientovaných na rozvoj duchovní je velké množství a je možné, že jsme některé typy a kategorie vynechali, pro ilustraci jejich rozmanitosti a potřeby této práce to však stačí.

¹⁵¹ Srov. Lipovetsky, *Paradoxní štěstí*, s. 144 a jeho konzumerismus spirituality a náboženství.

kročilo doporučený rozsah této práce a zadruhé by práci dostalo do takové šíře, že by se možná vytratil samotný obsah a jádro problému. Někde je potřeba udělat řez. Udělejme ho proto zde a přesuňme se k výzkumné části práce, která se pokusí v předchozích kapitolách řečené dokreslit konkrétními případy sebevýchovy několika mladých lidí, kteří o sobě a své vlastní výchově uvažují a snaží se jí realizovat v podmínkách současné společnosti.

3. Pojetí sebevýchovy vybraných mladých lidí – výzkumná sonda

V následující kapitole se přesuneme z teoretického uvažování o sebevýchově v současnosti do sebevýchovné praxe. Prostřednictvím několika případových studií se budeme snažit ukázat sebevýchovu v životě konkrétních mladých lidí. V první části této kapitoly bude popsána metodologie výzkumu, v druhé části představíme získaná data.

3.1 Metodologie výzkumu

V této podkapitole si podrobně vysvětlíme smysl a cíl výzkumu, definujeme si výzkumný problém a rozebereme jednotlivé výzkumné otázky. Dále představíme výzkumný design, způsob, jakým byl vybrán výzkumný vzorek, metody, kterými byla získávána data a jak byla následně analyzována. Rovněž se pozastavíme u toho, jakým způsobem bylo usilováno o dosažení validity výzkumu a jak byly zohledněny jeho etické aspekty.

3.1.1 Smysl a cíl výzkumu

Smysl výzkumu vyplývá z předchozích kapitol, v nichž se otázka sebevýchovy v současnosti jeví jako velmi komplexní a problematická, zvláště pokud zůstaneme na úrovni pouhého teoretizování. Dosud jsme se zabývali především analýzou podmínek sebevýchovy v současnosti a dále snahou o její vymezení a definování, avšak skutečná „živá“ sebevýchova, představa o tom, jak se odehrává u konkrétních lidí, nám zatím unikala. *Cílem výzkumu je proto ilustrovat pojetí sebevýchovy u vybraných mladých lidí s různou životní zkušeností.* Jde o to proniknout do jejich představ o sebevýchově, pochopit, od čeho svou sebevýchovu odvíjejí, jaké jsou zdroje jejich snahy o vlastní formování a jakými prostředky tyto cíle naplňují.

Za účelem hlubšího porozumění problému sebevýchovy byl zvolen kvalitativní přístup, jehož cílem je mimo jiné „vytvoření komplexního a holistického obrazu“¹⁵² daného výzkumného problému. Kvalitativní výzkum nepracuje se statistickými metodami a neusiluje o ověřování předem daných hypotéz, proto není snahou této výzkumné sondy jakkoli zobecňovat získaná data na celou populaci, jak tomu bývá u výzkumu kvantitativního. Cílem však není ani vytvoření nové teorie o sebevýchově v současnosti, na to je výzkumný vzorek příliš malý a potře-

¹⁵² HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2, s. 50.

by odpovídajícího výzkumu by přesahovaly možnosti této diplomové práce. Cílem je tedy pouze na výpovědích konkrétních lidí ukázat, jak může sebevýchova v současnosti vypadat.

3.1.2 Výzkumný problém a výzkumná otázka

Za výzkumný problém diplomové práce můžeme považovat *pojetí sebevýchovy vybraných mladých lidí v současné společnosti*. Práci, které se zabývají sebevýchovou mladých lidí, vzniklo v posledních letech několik, avšak s odlišným cílem. Bakalářská práce Petra Kačeny z katedry psychologie FF UK¹⁵³ se zabývala volními vlastnostmi a sebevýchovou u studentů, ovšem z teoretického hlediska a pouze předkládala návrh výzkumného šetření. Bakalářská práce Adriany Kleckerové z Katedry pedagogie FF UK¹⁵⁴ zkoumala motivaci studentů k sebevýchově a sebevzdělání metodou zakotvené teorie. Akademickou práci nebo článek, který by se zabýval komplexním popisem sebevýchovy konkrétních jedinců, jsme však nikde neobjevili, z tohoto hlediska je tedy tento výzkumný problém ještě neprobádaný.

Výzkumná otázka přímo vyplývá z výzkumného cíle. Ten je dán velmi široce, proto i sama výzkumná otázka je poměrně široká a zní takto: ***Jak vnímají vybraní mladí lidé svou sebevýchovu?*** Hlavní výzkumnou otázku následně rozvíjejí další, konkretizující výzkumné otázky, zaměřující se na oblasti sebevýchovy, na které se chceme v našem výzkumu orientovat především.

Jak vnímají daní jedinci sami sebe jako subjekt sebevýchovy?

Cílem této otázky bylo v první řadě zjistit, jaký je člověk, s nímž je výzkumný rozhovor veden, nebo spíše jak sám sebe vnímá. Jak se v průběhu rozhovoru charakterizuje a jestli sám sebe považuje za dospělého, hotového člověka.

Jak vybraní jedinci chápou pojem sebevýchova a co si pod tímto pojmem představují? Cílem této výzkumné otázky bylo odhalit, co si zkoumaní jedinci

¹⁵³ KAČENA. *Volní vlastnosti a sebevýchova u studentů* [online]. Praha, 2014 [cit. 2019-04-27]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/123713/>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.

¹⁵⁴ KLECKEROVÁ, Adriana. *Motivace adolescentů k sebevzdělávání a sebevýchově* [online]. Praha, 2015 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/150303/>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.

pod pojmem sebevýchova představují, jestli daný pojem vůbec znají, užívají, jestli se nad svou sebevýchovou někdy cíleně zamýšleli.

O jaké hodnoty vybraní jedinci svou sebevýchovu opírají? K jakým cílům směřují?

Tyto dvě výzkumné otázky spolu úzce souvisejí, neboť se cíle sebevýchovy obvykle odvíjejí od hodnot, které člověk zastává. Pokud je pro člověka důležitou hodnotou poctivost a spravedlivost, i jeho sebevýchova bude směřovat k těmto ideálům. Ne vždy však musí být propojenost mezi hodnotami a cíli takto úzká.

Jak určila rodina sebevýchovu vybraných jedinců? Tato vedlejší výzkumná otázka zjišťovala, jaký základ dala sebevýchově výchova v rodině, jak moc byl daný člověk v dětství veden, zda měl pevné hranice a jaké hodnoty se v rodině prosazovaly.

Jaké jsou zdroje/inspirace sebevýchovy vybraných jedinců? Zdrojem sebevýchovy nemusí být pouze výchova v rodině, proto se tato výzkumná otázka zaměřila na to, jakým způsobem napomáhají sebevýchově daného člověka jeho zájmy, četba, studium, kamarádi či jeho světonázor nebo víra. Tyto zdroje a vzory mají často velký podíl na motivaci k sebevýchově.

Jakými prostředky a metodami k sebepoznání a sebevýchově docházejí? Tato otázka zkoumala, nakolik vědomě k sebevýchově daní lidé přistupují, zda se snaží o sebereflexi, autoregulaci či využívají ještě jiné metody.

Jaké limity vnímají vybraní jedinci ve své sebevýchově? Cílem této otázky bylo zjistit, co zkoumané jedince na cestě k jejich sebevýchově omezuje.

Na základě těchto výzkumných otázek byly stanoveny další konkrétní otázky, od nichž odvíjel rozhovor.

3.1.3 Výzkumný design

„Design výzkumu znamená rámcové uspořádání nebo plán výzkumu.“¹⁵⁵ Jde tedy o to, jakým způsobem bude výzkum probíhat, nikoli však jakými metodami budou data získávána, ačkoli konkrétní výzkumný design obvykle implikuje konkrétní metody. Jedná se spíše o přístup ke zkoumanému problému, odvíjející se od

¹⁵⁵ ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6, s. 83.

jeho povahy. Tato výzkumná sonda se inspirovala designem případové studie. Případová studie se snaží porozumět složitým sociálním jevům prostřednictvím zkoumání jednoho nebo více případů¹⁵⁶ a využívá různých zdrojů a metod, rozhovorů i pozorování. Naše výzkumná sonda splňuje pouze část kritérií případové studie. Zkoumá sice do hloubky a komplexně sebevýchovu několika konkrétních jedinců, ovšem spíše než zjištění o sebevýchově samotné podává informace o tom, jak o své sebevýchově daní jedinci uvažují. Nedostává se dál než za jejich vlastní slova a sdělení. Nepozoruje je ve chvílích, kdy realizují svou sebevýchovu, neboť to by bylo nemožné, ani neanalyzuje jejich deníky, neboť to nepovažuje za příliš etické. Spokojuje se tedy pouze s poznáním toho, jak daní jedinci o své sebevýchově uvažují, jak ji pojmají a jak si myslí, že ji realizují. Tím se trochu blíží fenomenologickému zkoumání, jehož cílem je „popsat a analyzovat prožitou zkušenost se specifickým fenoménem, kterou má určitý jedinec“.¹⁵⁷ Snahou výzkumníka je vstoupit do vnitřního světa jedince a porozumět tomu, jaký význam danému fenoménu přisuzuje.¹⁵⁸

Tato výzkumná sonda se snaží o kombinaci obou přístupů tak, aby to co nejvíce vyhovovalo výzkumnému cíli.

3.1.4 Výběr výzkumného vzorku

Cílem výběru výzkumného vzorku bylo zachytit variabilitu vnímání sebevýchovy a přístupu k ní na základě různých životních zkušeností, odlišného rodinného a světonázorového zázemí a také osobnostního zaměření zkoumaných jedinců. Výběr vzorku byl tedy záměrný a apriorně determinovaný několika faktory. Zprvým věkem, jehož hranice byla stanovena na 20-30 let, jednalo se tedy o mladé dospělé, kteří jsou již více či méně osamostatněni od rodičů a svůj život si zařizují po svém. Druhým byl zájem respondentů o vlastní sebevýchovu. Tyto dvě charakteristiky se shodovaly u všech, další již měly za úkol učinit vzorek heterogenním. Snahou bylo vybrat zástupce obou pohlaví (avšak muž se do výzkumu přihlásil pouze jeden), dále osoby s různým osobním zaměřením projevujícím se i ve volbě studia (technické, humanitní, přírodovědné, umělecké), s různým světonázorem a náboženským přesvědčením (věřící, duchovně hledající, ateista) a s různými zájmy (skaut, sportovec, osoba čtoucí knihy o rozvoji osobnosti). Tyto všechny fak-

¹⁵⁶ ŠVAŘÍČEK, ŠEĐOVÁ, *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 96-97.

¹⁵⁷ HENDL, *Kvalitativní výzkum*, s. 128.

¹⁵⁸ Tamtéž, s. 128.

tory totiž mohou mít výrazný podíl na přístupu k sebevýchově. Respondenti byli osloveni prostřednictvím inzerátu na sociální síti, o výzkum jich projevilo zájem 12. Všechny jsme požádali o sepsání krátkého zamyšlení o své sebevýchově¹⁵⁹, na jehož základě bylo vybráno 5 respondentů, kteří dohromady sestavili co nejvíce variabilní a heterogenní vzorek podle výše daných kritérií. Ve výsledku se výzkumný vzorek skládá ze 4 žen a 1 muže, věkové rozmezí je 20-28 let.

Všechny respondenty znala autorka osobně již předtím, od toho se také odvíjela vzájemná komunikace, domlouvání setkání i samotný charakter vedení rozhovoru.

3.1.5 Popis metody a procedury sběru dat

Výzkum byl prováděn prostřednictvím dvou metod, z nichž za tu hlavní a stěžejní lze považovat hloubkový rozhovor. Ještě před tím však měli všichni zájemci o výzkum za úkol napsat krátké zamyšlení o své sebevýchově, v němž odpovídali na otázky, co pro ně znamená pojem sebevýchova, jakým způsobem o ni usilují a jak ji realizují, od čeho se jejich sebevýchova odvíjí, o jaké hodnoty se opírá, kde pro ni hledají vzory, co je k ní motivuje, jaký podíl na ní má jejich studium apod. Respondenti nemuseli zodpovídat všechny otázky, ty sloužily spíše jako návod, kam úvahy o sebevýchově směřovat a v jakých kontextech o ní uvažovat. Toto zamyšlení o sebevýchově bylo ve výzkumu využito trojím způsobem. Zprv je prostřednictvím proběhl jakýsi předvýzkum, který umožnil zúžit výzkumný vzorek, zadruhé se písemné zamyšlení stalo odrazovým můstkem pro následný rozhovor, neboť řada otázek navazovala na informace, které respondent uvedl ve svém zamyšlení. Zatřetí byla písemná zamyšlení analyzována společně s přepsanými rozhovory.

Hlavní metodou výzkumu však byl hloubkový rozhovor. Hloubkový rozhovor je nestandardizované dotazování, které umožňuje zachytit slova respondenta v jejich přirozené podobě.¹⁶⁰ Používá otevřených otázek a může být buď polostrukturovaný, vycházející z připravených otázek či témat, nebo nestrukturovaný (narativní). Rozhovory v tomto výzkumu byly polostrukturované, otázky se odvíjely od otázek výzkumných a rovněž vycházely z písemného zamyšlení. Každý respondent měl tedy odlišné otázky, avšak pokrývající všechna témata výzkumu.

¹⁵⁹ Podrobněji bude rozvedeno v podkapitole 3.1.5.

¹⁶⁰ ŠVAŘÍČEK, ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 159-160.

Během rozhovoru počet otázek narůstal a objevovaly se nové na základě odpovědi respondenta. Snahou bylo vést rozhovor přirozeně, dialogicky, navazovat v tématech podle toho, kam se rozhovor zrovna ubíral a dále rozvíjet výroky respondenta. Vždy na začátek padly úvodní otázky týkající se aktuální situace respondenta, o níž měla autorka určité informace buď díky jeho písemnému zamyšlení, nebo z komunikace při domlouvání setkání. Jednalo se o otázky na stav studia, nedávné stěhování, pracovní povinnosti nebo čerstvou zkušenost s mateřstvím. Na závěr byl každý respondent dotázán, zda není ještě něco, co ho k tématu napadá, a zatím jsme o tom nemluvili, nebo čeho jsme se jen dotkli a chtěl by to ještě dále rozvinout. Jeden respondent toho využil, ostatní už ne.

Rozhovory trvaly různě dlouho, od 56 minut do 1 h a 38 minut, průměrná délka byla zhruba 1 hodina a 13 minut. Během nejdelších rozhovorů se občas odbočilo k oboustrannému sdílení zkušeností nebo se respondent více rozpovídal o něčem souvisejícím. Rozhovory proběhly během dvou týdnů v lednu 2019 (písemná zamyšlení psali respondenti v prosinci 2018) na různých místech, třikrát se jednalo o veřejné místo, jednou pak v bytě respondentky a jednou v bytě autorky práce. Všechny rozhovory byly se souhlasem respondenta nahrány na diktafon a poté přepsány do písemné podoby.

3.1.6 Popis metody analýzy dat

Jak uvádí Hendl a cituje Šedřová, „při kvalitativní analýze jde o systematické nenumerné organizování dat s cílem odhalit témata, pravidelnosti, kvality a vztahy.“¹⁶¹ Nepočítá se s čísly, nevytváří se grafy, neporovnávají se statistické údaje. Se získanými daty se operuje jinak a je třeba dodržovat jisté postupy, aby se jednalo o vědecké závěry a ne pouhé interpretace rozhovorů. Proto byla v první řadě provedena doslovná transkripce všech rozhovorů a následně prošly přepsané rozhovory spolu s písemnými zamyšleními respondentů otevřeným kódováním metodou tužka papír. Vzhledem k tomu, že cílem výzkumu je popsat pojetí sebevýchovy vybraných lidí, byly použity kódy spíše konkrétní a popisné, občas se jednalo o odborný termín a často vznikaly tzv. kódy „in vivo“, tedy že byl jako kód přejat konkrétní výrok nebo výraz respondenta. Následně byly všechny kódy spolu s číslem stránky a řádku přepsány do programu MS Excel, kde jsme je přiřadili do jednotlivých kategorií. Kategorie byly předem dány vedlejšími výzkum-

¹⁶¹ ŠVAŘÍČEK, ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 207.

nými otázkami a vzniklo jich dohromady sedm. Jednalo se o kategorie **sebevnímání, pojetí sebevýchovy, hodnoty/cíle, rodina, zdroje, metody a limity**. Tyto obecné kategorie jsme dále rozdělili na další kategorie a podkategorie, především kategorie zdroje, která byla u respondentů nejvíce variabilní. Rozřazením kódů do jednotlivých kategorií a podkategorií a následným roztrížením kategorií se utvořila kostra analytického příběhu, tedy jakýsi základ následující výzkumné zprávy. Kostra analytického příběhu ukazuje vztahy a souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi a zároveň obsahy kategorií dávají odpovědi na výzkumné otázky. Poté již následovalo samotné psaní jednotlivých případových studií.

3.1.7 Kritéria kvality a etická stránka výzkumu

V kvalitativním výzkumu se nemohou používat stejná kritéria validity a reliability jako ve výzkumu kvantitativním, mluví se zde v tomto smyslu o pravdivosti a platnosti výzkumu.¹⁶² To znamená, že nálezy reprezentují jevy, k nimž odkazují, a že jsou podepřeny důkazy.¹⁶³ Guba a Lincolnová vytvořili koncept hodnověrnosti jako kritérium kvality kvalitativního výzkumu, které zahrnuje důvěryhodnost, přenositelnost, spolehlivost a potvrditelnost.¹⁶⁴ Důvěryhodnosti se výzkum snaží dosáhnout tak, že přesně popisuje metodologické postupy a využívá přímé citace. Dále tím, že po zpracování každé případové studie bylo provedeno takzvané členské ověřování. V tomto případě se jednalo o ověření u respondenta, zda bylo jeho pojetí sebevýchovy popsáno a interpretováno v souladu s jeho vlastním vnímáním. Spolehlivosti výzkumu jsme dosáhli přepisem rozhovorů a konzistentním kódováním a kategorizováním.

Během výzkumu jsme dbali i na jeho etickou stránku. Každý respondent byl dopředu obeznámen s účelem výzkumu, podepsal informovaný souhlas s využitím jeho písemného zamyšlení pro potřeby výzkumu, s nahráváním rozhovoru a s následnou analýzou přepsaného rozhovoru. Souhlas s nahráváním dal i ústně na samotné nahrávce. Totožnost respondentů nebyla nikomu prozrazena a jejich jména byla ve výzkumné zprávě pozměněna. Zamlčeli jsme také údaje, které by mohly vést odhalení identity respondentů. Hotové případové studie byly poslány respondentům ke schválení.

¹⁶² ŠVAŘÍČEK, ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, s. 31.

¹⁶³ Tamtéž, s. 31.

¹⁶⁴ Tamtéž, s. 32.

3.2 Výsledky výzkumu

Na následujících stranách bude představeno pět respondentů a jejich pojetí sebevýchovy. Kostra analytického příběhu je utvořena podle obecných kategorií, které vznikly na základě vedlejších výzkumných otázek. Jsme si vědomi toho, že se mnohé z kategorií prolínají a navzájem ovlivňují a není snadné je od sebe úplně oddělit. Proto je každá případová studie psána bez dalšího vnějšího členění na podkapitoly, neboť na sebe informace v ní často plynule navazují a celý příběh vytváří komplex, který by neměl být dále narušován. Respondenti pojímali své povídání o sebevýchově odlišně, proto je i přes snahu dodržet stejnou strukturu každý příběh jiný, jinak dlouhý, jinak podrobný a jinak osobní. A především sebevýchova každého z nich je zcela svébytná a specifická.

3.2.1 Anna

Anna je pětadvacetiletá studentka dokončující studium sociální pedagogiky. Pracuje s dětmi s autismem a začíná s prací na pozici asistenta pedagoga. Pochází z katolické rodiny a její víru přijala za svou, vyrostla v křesťanském prostředí a víra patří k nejvýznamnějším faktorům napomáhajícím její sebevýchově.

Sama sebe hodnotí jako poměrně pečlivou a důslednou, s kladným vztahem k plnění povinností, ovšem uvědomuje si, že přehnaná pečlivost může být někdy zdrojem sebeobviňování, pokud se jí vždy nepodaří vše plnit včas. Vnímá se jako celkem stabilní, snaží se ovládat občasnou vzteklost a také být empatická. Považuje se za vcelku dospělou, jako velký mezník vnímá nedávné odstěhování se od rodičů, které nebylo podmíněno žádnými vnějšími okolnostmi, ale dáno především její vnitřní potřebou osamostatnit se a žít více podle sebe. Je nezadaná, což považuje přínosné pro svůj rozvoj a svou sebevýchovu – „že fakt mám čas na budování sebe samý“.

S pojmem sebevýchova se setkala poprvé až v tomto výzkumu. „Člověk tomu jako rozumí, ale neslyšela jsem to v takovémhle spojení, jako sebevýchova.“ Známejší jsou pro ni pojmy jako osobnostní rozvoj nebo osobnostní růst. Po vyjasnění pojmů uvádí, že sebevýchova je pro ni schopnost, ale i touha na sobě něco měnit a na sobě pracovat. Je to utváření sebe samé. Nechápe ji však jako zcela cílený, systematický a plánovitý proces, jak je sebevýchova často definována. Pro Annu pod sebevýchovu spadá rozvíjení se, třibení hodnot, kvalitní sebepoznání, bytí v tichu,

v němž dochází k nejlepší sebereflexi, aby pak následně člověk aktivně žil, byl aktivním občanem této země a sloužil lidem kolem sebe.

Tyto Anniny obecné cíle sebevýchovy se ztotožňují i s jejími cíli osobními. Z těch konkrétních přidává například omezování lenosti, dodržování povinností nebo rozvíjení vlastností, které jí chyběly v rodině, například empatie a ženská něžnost. Svou sebevýchovu opírá o křesťanské hodnoty, z nichž nejvyšší je pro ni láska, která je podle ní společná snad všem lidem a měla by být obecně platná. Jako další jmenuje milosrdenství vůči druhým. *„Ačkoli to možná zní jako nějaký klišé, tak to je prostě něco, co je univerzálního a bez čeho bysme tady na světě nemohli být“,* dodává.

Křesťanské hodnoty převzala ve své rodině, kde byla od malička vedena k víře a chození do kostela. Katolické prostředí na ni mělo silný vliv, ovšem přiznává, že v určitém věku se vůči chození do kostela vymezovala, rodiče však byli neústupní. Dnes jim je za tuto neústupnost vděčná. Domnívá se, že výchova v jejich rodině byla poměrně demokratická, měli s bratry práva i povinnosti, jasně nastavené hranice a byli vedeni k samostatnosti. Přesto se však v některých oblastech vůči své rodině vymezuje a uvádí, že pro ně musela hledat vzory mimo rodinu, v křesťanské komunitě. Jde například o výše zmíněnou empatii a naslouchání nebo vztah mezi rodiči, který vždy vnímala spíše jako chladný než harmonický. Velkým vzorem pro ni v tomto ohledu byli rodiče kamarádky z katolického společenství. Matku, která jejími slovy rodině vládla, považuje v mnoha ohledech za inspirativní, ale značně se vymezuje vůči její choleričnosti, častému rozčilování se, křičení a také malé otevřenosti a ochotě k diskusi. Část své sebevýchovy staví právě na snaze pěstovat v sobě opak těchto matčinych vlastností, druhým naslouchat, mít v sobě více ženské něhy a soucitu s ostatními. *„Na tom se snažím hodně pracovat, protože vím, že to je něco, co jsem doma nedostala a co si vlastně z domova nenesu, a tím pádem to musím v sobě trošku nějak vybudovat sama.“* Výchova a vztahy a v rodině tedy nemusí být pro sebevýchovu významným zdrojem v tom pozitivním smyslu, ale i v tom negativním. Člověk se snaží zbavovat vlastností, které si přinesl z rodiny, a rozvíjet jiné. *„Prostě víš, že tohle nechceš, žeš to viděla doma a nechceš to, takže s tím prostě nějak pracuješ.“*

Velkým a výrazným faktorem ovlivňujícím její sebevýchovu je pro Annu církevní prostředí a také víra samotná. Křesťanská komunita, v níž se od dětství a

především v dospívání pohybovala, pomohla Anně na vlastní cestě k dospělé víře, která patří k významným zdrojům její sebevýchovy. V kamarádech v katolickém společenství našla první vzory mimo rodinu, zvláště ve dvou starších vrstevnících, kteří jejich společenství vedli a kteří byli podle ní „*takoví jako moudrý*“. Naslouchali jí, na což z domova nebyla zvyklá, a mohla se tak učit vyjadřovat své pocity. Další velké vzory měla v některých kněžích a řeholnících, nejprve se pohybovala mezi salesiány, později mezi františkány.

Samotná víra ovlivňuje její sebevýchovu značně a z několika různých hledisek. V pohledu na svět a na člověka jako takového, v morálce, ale také celkově posiluje její úsilí o změnu a dává jí větší jistotu. V prvé řadě jí víra, nebo v tomto případě spíše křesťanská etika, dala již v dětství jakési mantinely chování, učila se rozlišovat co je dobré a co špatné či co si představit pod pojmem hřích. Avšak víra nedává pouze zmíněné mantinely, ale Anninými slovy proměňuje lidské srdce a změkčuje ho. V tomto se Anna poměrně ztotožňuje s Augustinovým pojetím, že změnit se a být lepším může člověk jen díky Bohu. Člověka chápe v souladu s křesťanskou naukou jako tvora slabého, nedokonalého a chybujícího, pro něhož je přenesení se přes své chyby s vlastní pomocí téměř nemožné a zvládnout ho lze jen díky Boží lásce. „*Prostě věřím v to, že Bůh nás má rád takový, jaký jsme...*“ Díky tomu, že je Bůh milosrdný, se na sebe nemusí dívat tolik kriticky a pochybovat o sobě, což, jak přiznává, stejně občas dělá. V Bohu však vždy najde útěchu. „*Přijde mi, že vždycky je tam ten Hospodin, ke kterému když vzhlídnu, tak vím, že je to všechno prostě dobrý.*“ Víra jí však nepomáhá jen v sebepřijetí a sebestproměňování, ale také je značným aktivizačním faktorem. Díky víře chápe Anna svůj život jako jakýsi úkol, který má zde na zemi. Odkazuje se na podobenství o hřivnách¹⁶⁵, které člověk od Boha dostal a jeho úkolem není zakopat je a uschovat, ale rozmnožit je a rozdat druhým. „*Prostě ten život tady na té zemi využít... do té služby druhým lidem nebo tomuhle světu.*“

Dalším zdrojem Anniny sebevýchovy jsou knihy, především duchovní, jako oblíbeného autora zmiňuje například Marka Orko Váchu, na jehož knihu odkazuje i při svém povídání o rozmnožování hřiven. Nejraději má knihy světců a duchovních mystiků, například sv. Terezii z Lisieux nebo sv. Terezii z Ávily. Tyto texty mají dle Anny reálný základ, zatímco mnoho jiných duchovních knih považuje za

¹⁶⁵ Mt 25, 14-30

neustálé „*omílání toho stejného a plácání se na stejném místě*“. Podobně se staví k většině knih zaměřených na osobní rozvoj. Vzhledem k tomu, že musela číst při svém studiu poměrně dost odborných psychologických knih, nevidí v těchto populárně naučných knihách příliš nového a přínosného. Uznává však, že pro jiné lidi mohou být dobrým zdrojem jejich sebevýchovy.

V práci na sobě samé jí pomohla i zkušenost osobní asistence dívce s poruchou autistického spektra. Díky této leckdy velmi náročné práci lépe poznává sebe a své limity, zvyšuje svou odolnost a učí se lépe orientovat v emocích druhých lidí.

Anninu sebevýchovu částečně ovlivnily i její zájmy, například skauting, a to ve vztahu k přírodě a okolnímu světu, ovšem křesťanské prostředí mělo pro ni mnohem větší význam než skaut. Přesto z ní skaut formoval člověka do nepohody – „*že se prostě nezblázním, když někde leze pavouk, když spím někde ve spacáku.*“ Věnovala se i tanci a hudbě, ale nikdy ne v základní umělecké škole nebo na profesionální úrovni. Formování drilem a tréninkem tedy příliš nezažila, ovšem kroužky jí pomáhaly kultivovat estetické cítění.

Jako zdroj sebevýchovy nevnímá však jen tyto dlouhodobé a celoživotní záležitosti, ale i různé události a situace. Velkým mezníkem v její sebevýchově bylo již zmíněné odstěhování se od rodiny. I před tím její sebevýchova probíhala, ovšem po té, co začala bydlet mimo původní domov, mohla začít žít více sama za sebe, vytvářet si svůj vlastní řád. Má zde velké soukromí, zažívá častější chvíle samoty a ticha, které doma, kde byl neustále nějaký ruch, neznala. To jí dává příležitost pro větší sebezpozorování, naslouchání svému tělu, uvažování o sobě samé. Dříve tyto věci tolik nevnímala a tento objev hodnotí jako největší přínos stěhování. Další významnou situací, která měla na Annu vliv v tom smyslu, že musela něco na sobě a svém životě změnit, bylo nedávné vyhoření z neustálé služby v církvi. Pracovala v mnoha různých organizačních týmech a časem zjistila, i díky opětovnému pročítání svých zápisků a deníků, že ji tato práce příliš vysává a je z ní unavená. Rozhodla se tedy skončit, ale chvíli trvalo, než k tomu došlo. Musela se díky této situaci naučit odmítat žádosti a prosby. Jednou to však nedokázala a pak své neasertivity velmi litovala, neboť danou práci, vedení skupiny duchovní obnovy, dělala s velkým sebepřemáháním. Ovšem právě to ji velmi poučilo a podpořilo v tom, aby se naučila říkat „ne“ a myslet více na své potřeby.

Konkrétní vědomé metody, které Anna ke své sebevýchově a také duševní hygieně používá, by se daly rozdělit do dvou kategorií na duchovní a psychologické. Z duchovních tse jedná především o modlitbu a kontemplaci. Modlitba je pro ni místo setkání se sebou samotnou a s Bohem. Je to cesta k sobě a zároveň cosi přesahujícího, co jí pomáhá na cestě v sebezdokonalování, a odrazový můstek pro práci s tím, co v sobě objeví. Nevnímá tedy modlitbu jako pouhé odříkání nějakých slov, ale jako bytí s Bohem, které jí dává do života sílu a potřebnou jistotu. Podobnou metodou je kontemplace, jíž charakterizuje jako ztišení a čisté bytí, které rovněž dodává sílu a naději. Dále ke své sebevýchově a sebepoznání využívá psychologické metody jako sebereflexi či autoregulaci. Domnívá se, že pro ni jako pro křesťana, který má zkušenost s modlitbou, je sebereflexe a introspekce snazší, neboť dovede tyto dva přístupy propojovat. *„Že vlastně dokážu propojit tyhle ty dvě věci, kdy já se vlastně dokážu zastavit, dokážu se ztišit a teď se třeba cíleně vyloženě nemodlím, ale prostě si jenom shrnu, co se dělo, co se ve mně děje. Když se nejvíce cejtím v nějaký nepohodě, tak si prostě sednu, vezmu si papír a tužku a prostě to píšu.“* Své zápisky si zpětně pročítá a často při tom dochází k nějakému novému zjištění. Tato metoda jí pomohla například při již zmíněném vyčerpání ze služby pro církev. Další psychologickou metodou Anniny sebevýchovy je autoregulace, především autoregulace emocí. Pokud ji někdo rozčílí, snaží se svůj vztek vydýchat a následně si to s oním člověkem vyříkat. Zároveň se domnívá, že emoce není dobré potlačovat a obviňovat se za ně.

Za limity své sebevýchovy a rozvoje své osobnosti považuje překvapivě víru a církev. Víra, která je na jednu stranu jedním z velkých zdrojů její sebevýchovy a velkou pomocí, může být do jisté míry i obtíží, neboť v *„tom křesťanství člověk vnímá, že má být ten hodnej, prostě člověk, kterej má rád druhý lidi“*, což se při výskytu negativních emocí stává pramenem úzkosti a výčitek. V poslední době dochází k tomu, že jistý podíl na tom má vyrůstání v církvi, která je nedokonalá a v mnoha ohledech zkosnatělá. Často v lidech může vyvolávat strach z vlastní hříšnosti a špatnosti a vést k potlačování přirozenosti. To pak vede k vytváření jistých bariér ve zdravém rozvoji a sebeutváření. Anna si tento problém nedávno uvědomila a snaží se s ním pracovat.

Vzhledem k tomu, že se považuje za osobu poměrně pečlivou a důslednou, nepocituje u sebe limitující vlastnosti jako například lenost, přesto má vlastní zku-

šenosti s prokrastinací. Odsuzuje sice mnohahodinové sledování seriálů, což považuje za největší ztrátu času, ale přiznává se k trávení času na Facebooku. Jako občas omezující a svazující označuje i svou pečlivost a zodpovědnost.

Z popisu prvního případu Anny lze tedy vidět jeden možný přístup k sebevýchově a to přístup věřícího člověka, jehož víra se prolíná všemi sférami jeho života a do určité míry je ovlivňuje. Annina víra je zdrojem hodnot, o něž sebevýchovu opírá, částečně i cílů a metod, je jí hnacím motorem, zdrojem jistoty a posilou, zároveň i trochu limitem. Třebaže je víra dominantním faktorem určujícím Annino pojetí sebevýchovy, není faktorem jediným.

3.2.2 Michal

Michal je dvacetiletý student informatiky, vždy měl rád i humanitní předměty a zajímal se o společenské dění kolem sebe. Od svých 4 let hraje hokej, který stále zaujímá v jeho životě důležitou roli a v mnoha ohledech napomohl jeho formování.

Sám sebe vnímá jako svědomitého a poctivého člověka, který se snaží porozumět světu a věcem kolem sebe, ať už prostřednictvím studia nebo sledování událostí ve společnosti. Ve škole se mu vždy dařilo i z toho důvodu, že usiloval o pochopení souvislostí a neučil se věci nazpaměť. Tento přístup má i ve vztahu k mimoškolním záležitostem a trápí ho fakt, že spousta lidí jeho přístup nesdílí. „Ty lidi, mi přijde často, nehledají, co je prostě za tím, stačí jim to, co viděj, a tím to pro ně končí.“ Má pocit, že se tímto postojem liší od většiny svých spoluhráčů z hokeje i spolužáků, s nimiž se vzájemné vztahy zakládají především na tom, že jim radí s učivem. Nikdy neměl kamaráda, se kterým by zcela sdílel společné zájmy a hodnoty, člověka sobě podobného, s nímž by chtěl trávit více času. Neví, nakolik je na vině i jeho vlastní neschopnost si opravdového kamaráda najít a udržet a také občasná nejistota sebou samým. „Přestože se snažím, nebo možná i proto, se nějak analyzovat, pochopit, jsou prostě chvíle, kdy nevím, co si myslím, co bych vlastně chtěl. A potom je prostě těžký na základě toho něco stavět.“ Navzdory této občasné nejistotě sebou samým se cítí být dospělým, ale dodává, že bude jinak dospělý v pětadvaceti a jinak ve třiceti, a klade si otázku, zda vůbec lze určit hranici dospělosti. Bydlí u rodičů, neboť pochází z města, v němž zároveň studuje a zatím tedy nepovažuje za nutné otázku stěhování řešit, třebaže sdílí pokoj s mladší sestrou.

O pojmu sebevýchova nikdy nepřemýšlel, ale uvědomuje si, že ji denně provozuje. Sebevýchova by podle něho měla vycházet z maličkostí, tedy z každodenních událostí. Nedokáže ji konkrétně definovat, neboť nemá rád uzavírání pojmů do definic, ale myslí si, že předmětem sebevýchovy by mělo být usilování o to být co nejlepší. Pod pojmem nejlepší si představuje „*nejvhodnější směr vlastností, schopností, dovedností a vlastně i nálad.*“ Otázkou však pro něj zůstává, do jaké míry se člověk má snažit být dokonalý. Jako příklad uvádí situace, kdy si není jistý tím, zda odpočívá z důvodu lenosti, nebo proto, že již nemá smysl v dané činnosti pokračovat. Jedním z problémů sebevýchovy je tedy podle Michala i toto „*umění rozeznávat a najít správnou míru.*“

Pod obecným cílem „*být co nejlepší*“ se skrývá několik konkrétních cílů, nebo možná charakteristik, jaký by chtěl Michal být. Je to především jakási všestrannost a užitečnost. Všestranností rozumí dosáhnout vysokého vzdělání, zároveň být dobrý ve sportu a nestát mimo společnost. Nebýt zacílený pouze jedním směrem, jako někteří spolužáci, kteří se soustředí jen na školu a v běžném životě jsou nepoužitelní. Z toho vyplývá i jeho touha být užitečný a prospěšný – „*abych byl schopnej pomoci ostatním, aby ze mě třeba i něco měli.*“ Užitečnost je pro něj celkově důležitou hodnotou. „*Člověk by se měl snažit o to, aby třeba, když to hodně nadnesu, zanechal svět lepší než předtím.*“ V určitých případech může podle něj účel světit prostředky, jako například situační či milosrdná lež. Částečně se na jeho budování hodnot jako poctivost nebo spravedlnost podílely i knihy Jaroslava Foglara. Domnívá se, že tyto hodnoty by měly být univerzální všem, a zároveň, že v pluralitě přístupů a hodnotových systémů dnešní společnosti se hodnoty navzájem nevylučují. Snaží se to ilustrovat na případě pravice a levice v politice. Tyto dvě politická přesvědčení se od sebe v mnohém odlišují, avšak ani jedno z nich není amorální, jen se dívají na skutečnost z jiné perspektivy a akcentují odlišné věci. Společnost a politika je mu důležitým zdrojem úvah o morálce. Krátce před rozhovorem například uvažoval v souvislosti s výročí sebeupálení Jana Palacha nad tím, kde se bere to, proti čemu je třeba ve společnosti bojovat a vymezovat se. Domnívá se, že hlavními důvody je především sobectví a lidská hloupost, která však nesouvisí s úrovní vzdělání. Je pro něj velmi důležité tyto vlastnosti nemít.

Na Michalových hodnotách, stejně jako vztahu ke studiu má určitý podíl jeho rodina, třebaže si nevzpomíná na nějaké výrazné vštěpování postojů a vedení. Podle svých slov zmiňovanou svědomitost a poctivost „*v sobě prostě měl*.“ Nepamatuje si však, že by ho rodiče vedli k něčemu jinému, a vnímá je do jisté míry jako vzory, vůči nimž necítí potřebu se nějak zvlášť vymezovat.

Jedním ze zdrojů Michalovy sebevýchovy je studium, které ho vede k větší sebekázni a k práci s motivací. Na vysoké škole se musí učit větší množství látky, než tomu bylo na gymnáziu. Snaží se si učení rozdělovat, dávat si pauzy a využít čas účelně. Účelné a smysluplné využití času je pro něj důležité i v hokeji. Motivací pro svědomitou práci je mu dobrý pocit po splnění povinností, dostatek spánku a skutečnost, že nepracuje pod stresem. Není typem člověka, který by měl problémy s prokrastinací.

Dalším velmi významným faktorem, jenž měl a dosud má vliv na Michalovo formování, je hokej, který hraje již mnoho let, ne však na profesionální ligové úrovni. Díky hokeji se například setkal s vrstevníky z jiné společenské vrstvy, s nimiž by jako běžný gymnazista pohybující se v určité sociální bublině do styku příliš nepřišel. Někteří gymnazisté žijí podle jeho názoru mimo realitu a on je rád, že sám má jinou zkušenost. Se spoluhráči v týmu je někdy těžké vyjít, ale považuje to za nutné, neboť jsou na sobě během hry závislí. Stále se zde tedy učí týmové spolupráci, což například ve škole nikdy nemusel, neboť tam spolužáky nepotřebuje. „*Tady je potřebuju fakt hodně, takže si myslím, že je to pro mě jedna ze základních věcí, i právě po týhleť duševní stránce*.“ Během tréninků a zápasů musí občas řešit konflikty, nebo se ovládat, pokud se spoluhráči chovají nekolégiálně. Ve vypjatých zápasových chvílích se učí pracovat pod tlakem a rovněž s motivací, zvlášť pokud prohrávají a on jako brankář je na vině. Musí v dané situaci dokázat s tímto pocitem dále fungovat a motivovat se k tomu, aby vytrval. Hokejová utkání bývají občas rovněž zdrojem dilemat, která mají pro Michala platnost i mimo hokejové hřiště. Uvádí příklad dvou situací, kdy dělal na zápase časomíru. V jednom případě upozornil rozhodčího na chybu, načež jím byl velmi agresivně slovně napadnut. Ve druhém případě měl na chybu hlavního rozhodčího upozornit mladý čárový rozhodčí a neudělal to. Michal si klade otázku, zda je správné se ozvat vůči někomu ve vyšší pozici ve snaze bránit spravedlnost a přitom riskovat konflikt, či nikoli. A zároveň „*jak má člověk bejt nastavenej na tadyty situace, kdy*

na druhý straně stojí člověk, kterej třeba takový ty morální věci, o nichž jsme se bavili, že by lidi měli mít, jako nemá.“ Dochází k závěru, že je správné se ozvat a bránit spravedlnost i za cenu konfliktu.

Mezilidské vztahy a rovněž společenské dění jsou dalším významným impulsem pro Michalovy úvahy o sobě samém a vlastním formování. *„Často si říkám, proč se něco stalo, tak jak se to stalo. Proč si lidi myslej, to co si myslej.“* Někdy je to pro něj náročné pochopit a rozklíčovat, ale tyto úvahy ho vedou rovněž k ujasnění, co by měl dělat on pro celkové zlepšení situace.

Tím se dostáváme k metodě, která je pro Michalovu sebevýchovu stěžejní a to je sebereflexe. Sám ji popisuje tak, že se zamýšlí nad událostmi, například nad různými hádkami, snaží se analyzovat příčiny a svůj podíl na vině za danou situaci. Snaží se sám sebe hodnotit a také porovnávat s ostatními. Tyto reflexe provádí obvykle jednou týdně, když má večer klid, ovšem nemá pevně daný čas. Rovněž usiluje o sebeovládání chování v různých situacích a také o ovládání své nálady.

Jedním z nejvýznamnějších limitů Michalovy sebevýchovy je jakýsi strach, obava z nových neznámých věcí, které dříve nedělal. Děsí ho neznalost důsledků a těžko se do takových situací nutí. To mu pak brání být v některých ohledech více kurážný v hokeji, ale i v běžném životě, například se ostýchá oslovit na ulici někoho neznámého s nabídkou pomoci. Za další faktor, který Michalovu sebevýchovu trochu omezuje, by se daly označit již zmiňované situace, kdy se sám v sobě nevyzná. Limity v sebepochopení a v sebepoznání mohou proces sebevýchovy znesnadnit.

Michal při mluvení o své sebevýchově často ilustruje různé pojmy a myšlenky pomocí příkladů situací z běžného života a vycházení z každodenních situací je ústředním tématem jeho sebevýchovy. Sebevýchova je pro něj spíše intuitivní přirozený proces, který odvíjí od svých vlastních názorů, přesvědčení a postupů a k níž nemá potřebu hledat oporu a pomoc v naučných knihách.

3.2.3 Zuzana

Osmadvacetiletá Zuzana je studentkou hudební konzervatoře, vyučuje hudební výchovu na alternativní základní škole a zároveň si doplňuje pedagogické vzdělání na vysoké škole. Je skautkou, což velmi přispělo k jejímu formování, další inspiraci čerpá například v přírodě či v hudbě.

Na rozdíl od ostatních respondentů Zuzana příliš nemluví o svých vlastnostech a sama sebe nijak zvlášť nehodnotí. Nechává o sobě promlouvat spíše zkušenosti a situace, které popisuje, a své vnímání těchto situací. Působí jako uvědomělá a citlivá dívka, která bere život vážně a snaží se o co největší opravdovost.

Ve svém zamyšlení o pojetí sebevýchovy uvádí, že kdyby měla brát sebevýchovu, po vzoru výchovy, jako záměrné, uvědomělé a cílevědomé působení, nemohla by o žádné sebevýchově ve svém životě mluvit. „*Je to spíš intuitivní touha něco ve svém životě nebo na sobě změnit, vnitřní potřeba, možná, že je to svědomí.*“ Sebevýchovu chápe jako proces zdokonalování se, stávání se lepším člověkem, komplexnějším, kompetentnějším a vědomějším. Je to pro ni neustálý vývoj, ale také rozvíjení potenciálů. „*Rozvíjení nějakých talentů, který v člověku drímají, tak to je vlastně hodně důležitá součást. Nenechat je tam drímat nebo usnout, ale uchopit je, rozvíjet je a nebát se toho.*“ Ideálním cílem sebevýchovy by měl být člověk přijímající a moudrý, člověk s nadhledem, který dokáže rozumět situacím, jež se mu dějí, interpretovat je a poučit se z nich. I toto samotné učení se prostřednictvím zkušeností chápe nejen jako prostředek sebevýchovy, ale rovněž jako jeden z jejích cílů.

Cíl své vlastní sebevýchovy nemá Zuzana plně verbalizovaný, ale jde jí o to „*být lepším člověkem, žít plnohodnotnější život*“, důležitá je pro ni poctivost a pravdivost. Nedokáže mít konkrétní cíl, neboť „*nemůžeme předpokládat, kam nás naše cesta za sebepoznáním a sebezdokonalením zavede. Vždycky člověk může jít ještě dál za své hranice, než si původně myslel.*“ Krátkodobé cíle však zcela konkrétní má, odvíjejí se od její sebereflexe a týkají se například dochvilnosti, urovnávání sporů, investování času apod. Hodnoty, které jsou pro ni důležité a o které svou sebevýchovu opírá, jí z velké části předal skaut. Ve skautském slibu je velikou hodnotou nejvyšší pravda a láska, což Zuzana považuje za stále záhadné pojmy. Ovšem právě tato nejasnost prý vede člověka k tomu, aby o těchto pojmech neustále přemýšlel. Velký význam má pro ni již zmiňovaná pravdivost, skaut jí pomohl vybudovat v sobě touhu po pravdivosti a lásku k ní. Skauting dává velký důraz také na rozvíjení hodnoty přátelství. Pro Zuzanu je v přátelství důležitá oboustranná důvěra a také spolehlivost. Dále jako podstatné hodnoty, na nichž má významný podíl skaut, jmenuje vztah k přírodě a její ochraně, ke kultuře, touhu po dobrodružství, po svobodě, po tom být originální a jít svou cestou, také tvořivost,

samostatnost a překonávání strachu. Vlastnosti, které tyto hodnoty zastupují, se u sebe snaží aktivně rozvíjet.

V dětství byla rodiči vedena k trávení času venku a k hudbě, měla hodně kroužků, zároveň jí však byla ponechána svoboda volby v tom, co chce dělat. Rodiče se brzy rozvedli a Zuzana vyrůstala u matky, ale myslí si, že i přesto mezi rodiči panovala ve výchově shoda. Od rodičů se mnoho naučila, co jí však chybělo, byla větší kontrola domácí přípravy. Nejprve se to pravděpodobně stávalo z důvodu výborných výsledků na základní škole, na gymnáziu by však ocenila větší vedení v tom, jak se má připravovat. „Často jsem se nepřipravovala vůbec do školy a pak mi to chybělo, jako před maturitou. Nebo i teď.“

Učení se učit je jedním ze současných témat Zuzaniny sebevýchovy, a proto i studium je v současné době jedním z významných zdrojů jejího formování. Ruku v ruce s ním také učitelská zkušenost. Při procesu učení má obvykle problém začít, ale pokud už se jí to povede, zjistí, že ji učení baví a má chuť v tom pokračovat. Někdy se dostane do stavu, kdy se jí vše začne propojovat a nemůže se od učení odtrhnout. Chápání souvislostí a propojování látky s předchozími informacemi je jedním ze základních zdrojů její motivace k učení. Vzhledem k málo vypestovanému učebnímu návyku z předchozích let, se snaží neustále poučovat z minulých zkušeností a v učebních strategiích se zdokonalovat. „Aha, tohle jsem se chtěla naučit dobře, ale věnovala jsem tomu málo času, tak příště to zkusím líp.“ Kromě toho, že se díky studiu učí učit, zde také získává cenné informace, které využívá nejen ve své učitelské praxi, ale ve svém životě. Velmi jí pomáhají psychologické předměty, například vývojová psychologie. Získává díky nim větší nadhled v různých situacích, motivaci měnit se a setkává se s pojmy, nad nimiž běžně nepřemýšlí. Sama v souvislosti s tím používá výraz, že studium osvobozuje myšlení. Třebaže připouští, že na toto spojení působí jako jakási otřepaná floskule, sama s tím onu zkušenost má. Získává do věcí větší vhled a může o nich svobodněji a samostatněji přemýšlet. „A to ti dává tu svobodu se rozhodnout, jakej názor teda zaujmeš.“

Velký prostor pro učení se a sebezdokonalování dává Zuzaně rovněž práce s dětmi na základní škole. Prostřednictvím samotného vyučování nebo například i nedávného psaní slovních hodnocení získává zkušenosti o sobě samé v nové roli učitelky. Často přemýšlí nad tím, zda děti dostatečně zná, zda je dovede hodnotit

spravedlivě a zda je dokáže zaujmout a rozvinout. Učí se sebevědomějšímu vystupování, sama sebe vychovává k důslednosti a asertivitě. Děti vnímá jako velmi vědomé a schopné reflexe, což ji vede k tomu být před nimi stále o krok napřed a mít větší nadhled nad situací. Od zvědavých dětí se učí učit, jsou jí velkým zdrojem inspirace ve vlastním posunu.

Z podobných zdrojů je třeba ještě jmenovat feuersteinovskou skupinu, do které se Zuzana díky studiu náhodou dostala. Pod vedením studentky, která kurzy FIE¹⁶⁶ absoljuje, si s několika dalšími lidmi zkoušejí sami na sobě metody prof. Reuvena Feuersteina aplikovat a pomocí nich sledovat své vlastní myšlenky, verbalizovat myšlenkový proces a zároveň analyzovat pocity, jež je doprovázejí. Tato metoda je přínosná také takzvaným transferem, tedy přenosem toho, co účastníci zjistili o svém myšlení, na reálné životní situace a následným učením se z nich.

Dalším faktorem, který Zuzaninu sebevýchovu ovlivnil, je již zmíněný skauting. Do oddílu vstoupila v deseti letech na základě vlastního přání, neboť ji velmi nadchly knihy Jaroslava Foglara a také na popud kamarádů ze Sokola. Inspirací jí bylo rovněž vyprávění dědy, který byl skautem před válkou. Skauta vždy vnímala jako přirozené prostředí pro učení se od vrstevníků, měla vzory ve vedoucích i v kamarádech. Během rozhovoru jsme se snažily identifikovat období, kdy ve začíná ve skautském oddíle přerod z výchovy k sebevýchově. Zuzana označuje jako první stěžejní milník skládání skautského slibu mezi 11. a 13. rokem, kdy dítě převeze část odpovědnosti za svou výchovu do vlastních rukou, dostává na starost družinku a touží být tím nejlepším skautem. Sama u sebe datuje přerod mezi 13. a 16. rok, přičemž věk 16 let označuje jako zásadní zlom ve vnímání své vlastní psychické stránky. Významným momentem pro ni nebylo jen zintenzivnění vlastního sebevnímání a převzetí odpovědnosti sama za sebe, ale také za ostatní dívky, které vedla v družince.

Lásku k přírodě, kterou v ní probudila výchova rodičů a skauting, nadále rozvíjí ve svých častých cestách do přírody, ať už ve skupině lidí, nebo v poslední době spíše sama. Cesty do přírody jsou pro ni přínosné a nenahraditelné v mnoha ohledech. V první řadě je to samotné prožívání bytí v přírodě, kdy se může ztišit a naslouchat lesu. „*Člověk najednou zostří svoje vnímání vůči světu, ale mně přijde,*

¹⁶⁶Feuerstein intstrumental enrichment

že i vůči sobě.“ V tichu přírody si o sobě uvědomuje nové věci a dochází k hlubšímu sebepoznání. Uvědomila si například, že je v některých ohledech jiná, než si myslela, jiná, než přijala v rodině. „*Uvědomíš si, aha, ale já ve skutečnosti jsem jako něco trochu jinýho, tohle mám naučený, jako nějaký naučený vzorec nebo domněnku o sobě... ale ta podstata je někde jinde. A to je hrozně hezký, no. To je super.*“ Kromě tohoto zásadního sebepoznání ji putování přírodou naučilo být více nezávislá a získat pocit samostatnosti, překonat lenost a poradit si v nelehkých situacích, mít větší důvěru v sebe samu. Již rozhodnutí vyrazit na vlastní pěst na několikadenní cestu přes hory je pro ni velmi poučné. „*Jako rozhodně, co jsem se naučila, je vykročit z takovýho toho svého zacyklenýho kolečka, ale já nemůžu něco, ale já to nemůžu udělat, mám strach z tohohle... Ne, člověk se rozhodne, teď prostě si sbalím batoh a půjdu tady tři dny sama přes tyhle hory. Všechno se najednou před tebou otevírá. A máš neomezený možnosti vlastně, jak s tím naložíš, s tou cestou.*“ Zároveň se na cestách učí skromnosti a vděčnosti a celkově ji putování vnitřně posiluje. Během cestování s druhými probíhá odlišné formování, které se odvíjí od obecných zásad skupinového učení, jako je tolerance, hledání kompromisů, brání ohledů na druhé, ovšem „*na cestě je vždy všechno obnaženější.*“ Zvlášť při špatném počasí se člověk krom zmíněných dovedností učí také „*nadhledu nad situací a nad svojí osobou.*“ Za velmi důležitý považuje Zuzana také následný přenos zkušeností a poznání z putování přírodou do běžného každodenního života. Přiznává, že je to někdy velmi obtížné a člověk má tendenci sklouznout do rutiny a na některé věci pozapomenout.

Zdrojů Zuzaniny sebevýchovy je ještě více a všechny se snaží reflektovat. Dalším z nich je hudba, které se věnuje již od dětství, konkrétně hra na příčnou flétnu a zpěv. V dětství cvičila vždy ráda a hraní pro ni bylo na prvním místě. Hudba je pro ni zdrojem sebepoznání a vnitřního obohacení, při interpretaci musí sama sebe překračovat a pracovat s emocemi. „*Učím se otevřenosti a přijetí toho, co přichází, koncentraci, přesnosti a řemeslné dokonalosti (o kterou se zatím spíš jen pokouším) spolupráci a naslouchání.*“ Za velmi důležitý považuje i poslech hudby. „*Zažívám nečekané pocity, někdy se ve mně vynořují otázky nebo naopak odpovědi, které jsem dlouho hledala, někdy přijde vyrovnaní a usmíření, jindy naopak.*“

Koníčkem, který ji formuje, je i horolezení. Zde za nejvýznamnější považuje překračování fyzických hranic a překonávání strachu a stejně jako po výletech do

přírody následuje transfer do každodennosti. „*Jsem odvážnější i v běžném životě, třeba v jednání s lidmi, v úkolech a výzvách.*“

Všechny tyto zmiňované činnosti dělá především proto, že ji baví a přinášejí jí radost, a „*sebevýchovná složka je spíše jen jakýmsi vedlejším produktem a je asi také docela závislá na jejím uvědomění.*“

Zuzana není příliš velkým fanouškem populárně naučných knih o rozvoji osobnosti, třebaže přiznává, že kdysi na gymnáziu některé četla a cestu k přemýšlení o sobě jí tenkrát otevíraly. Nyní má pocit, že na ni takovéto knihy nefungují, neboť potřebuje vlastní strategie a není schopná držet se cizího schématu. Více jí dá vlastní prožitek nebo například zajímavý článek, rozhovor či kázání v kostele, kam jednou za čas, jako osoba duchovně zaměřená a hledající, zavítá. Inspirativní jsou pro ni rovněž životopisy, například různých hudebních skladatelů, kteří jsou pro ni osobami s velkou uměleckou i lidskou hodnotou.

Od těchto relativně stálých a opakujících se zdrojů odděluje Zuzana zdroje náhodné, tedy různé situace či setkání s lidmi. Významnou formující událostí pro ni bylo nedávné stěhování. Stěhování obecně vnímá jako důležitou událost v životě každého člověka. Sama ho zažila několikrát. Své první odstěhování se od rodiny v období kolem 22. a 23. roku vnímá jako jakési vkročení do dospělosti. Bydlela sama a měla spoustu času o sobě přemýšlet a uvědomit si, co má převzaté z domova a co by ráda dělala jinak. Nešlo však jen o oblast činností, ale i o oblast prožívání, vymezovala si zde vlastní identitu. Nedávné stěhování z kolektivního bytu, v němž strávila několik let a vnímala ho jako svůj nový domov, pro ni bylo velkou zkouškou, při níž se naučila a o sobě dozvěděla také leccos nového.

Metody sebepoznání a sebevýchovy používá Zuzana různé. Samotné sebepoznání je pro ni velmi důležité, mluví dokonce o touze po poznání a radosti z něho, což označuje za „*takový platónský přístup*“. Jako zásadní označuje sebereflexi, bez níž by žádná sebevýchova nemohla probíhat. Sebereflexi neprovádí nijak pravidelně, spíše má období častějších sebereflexí, kdy řeší něco důležitého. Sebereflexí je pro ni identifikace situace a pocitů s ní spjatých. Emoce totiž považuje za správné reakce na okolnosti a než je změnit, je důležitější je přijmout a vypátrat jejich příčiny. „*Většinou je to nějaká potřeba, kterou si vlastně nejsem schopná uvědomit a prosadit.*“ Jako příklad uvádí situaci při nástupu do nové práce, kde

dlouhodobě negativní pocity jako bezradnost, hněv a sebelítost nakonec vyřešila právě tím, že si o svých potřebách promluvila se zkušenějšími kolegyněmi a vše si navzájem vyjasnily.

Velmi zásadní metodou sebepoznání, kterou označuje za záhadu a těžko se jí popisuje, je tzv. naslouchání, jak si to sama označila. Nejde však o naslouchání druhému člověku, ale spíše tichu, svému nitru, intuici, nebo možná něčemu, co nás nekonečně přesahuje. Dalo by se říci, že se jedná o jakousi nekonkretizovanou víru. „*Prostě takový ztišení, zklidnění a je to takový hrozně neplánovaný a nečekaný, ale prostě najednou se něco stane, najednou si něco uvědomíš.*“ Někdy je to myšlenka či věta, jindy pouhý obraz, který jí však pomůže rozlousknout dlouho řešený problém, získat nový náhled na sebe či danou situaci. Zuzana to označuje za nejvíc přínosnou věc, která se dá v určitých okamžicích dělat.

Jak jsme se již lehce dotkli při popisování přínosu putování přírodou, velmi zásadním prostředkem pro Zuzaninu sebevýchovu je transfer prožitků a zkušeností z cest do běžného života. Prožitky se vzdalují a vytrácejí a je potřeba se k nim opět vracet. Pomůckou nebo cestou ke znovuoživení je pro ni rozhovor s někým, kdo zažil něco podobného nebo opětovné pročitání deníků. „*Pomáhá si říct, nojo, prostě jsem byla lepším člověkem v tomhle prostředí, tím chci být pořád.*“ Deník si vede pouze občas a zaznamenává si do něj především důležité události, které se uvnitř ní odehrály. Při opětovném čtení pak může například vysledovat různé strategie, kterými konkrétní situaci řešila, a také je vyzkoušet uplatnit na situaci novou. Nebo si u sebe povšimnout jistého posunu, což hodnotí velmi kladně. „*To je vlastně taková sebedochvala.*“

Za limitující ve své sebevýchově označuje občasnou lenost či prokrastinaci. Kromě prokrastinace ve studiu si všímá i prokrastinace v sebevýchově, kdy například tak dlouho odkládá zapsání nějaké stěžejní myšlenky, až ji zapomene. Jako jisté omezení vnímá neochotu si něco přiznat nebo obecnou neschopnost člověka celou skutečnost nahlédnout. Lidské vědomí považuje za limitované a „*spousta věcí v tom nevědomí pořád čeká, čeká, čeká...*“ Bránit v sebevýchově může podle Zuzany i únava, stavy, kdy je tak vyčerpaná, že se nechce a nedokáže zabývat vůbec ničím. A možná právě i toto může být dobrým podnětem k sebereflexi, „*proč to tak je, jestli to tak teda vlastně chci.*“

Zuzanina sebevýchova je uvědomělá a přirozená, vychází z mnoha různých navzájem se prolínajících i doplňujících zdrojů, prochnutá skautskými hodnotami i osobní spiritualitou. Stojí především na prožívání skutečnosti a její následné reflexi.

3.2.4 Anežka

Triadvacetiletá Anežka dokončuje magisterské studium na dvou přírodovědných oborech. Od dětství má velké problémy s disciplínou a inklinuje k prokrastinaci a „zevlování“¹⁶⁷, jak svůj zlovyk sama nazývá. Právě boj s ním je největším tématem její sebevýchovy. Dalším významným faktorem, který její formování ovlivňuje, je také nedávno prodělaná vážná nemoc.

Samu sebe vnímá Anežka jako osobu od přírody pohodlnou, takřka línou, se sklony k zevlování. Zároveň je však schopná zabrat, pokud k tomu má dostatečnou vnitřní motivaci, jako je například vidina úspěchu, ať už ve vztahu k vlastnímu pokroku nebo v porovnání s ostatními. Hodnotí se jako osobu velmi ukecanou a málo empatickou. V pubertě trpěla nízkým sebevědomím a od té doby pracovala na jeho budování. Nyní ho má podle svých slov vysoké až moc, což dodává s úsměvem a kapkou nadsázky. Dospělá se cítí být od doby, kdy se odstěhovala od rodičů za studii do velkého města, kde se o sebe musí postarat sama. Přiznává, že finančně samostatná není, ale snaží se mít i nějaký vlastní přivýdělek. „*Myslím si, že od té doby, co jsem se odstěhovala, musím si sama vařit, sama prát, řešit účty, řešit všechno, tak si myslím, že od toho okamžiku je člověk jako nějakým způsobem dospělej.*“ Osamostatnění považuje tedy za určující faktor dospělosti, ale dodává, že dospělost má různé fáze, a jako nejdospělejší se vidí v době, kdy bude mít dítě, o které se bude muset starat. Nyní je však ve fázi, v níž si tuto situaci nedokáže představit.

Sebevýchovu vnímá Anežka jako úsilí měnit sebe a své jednání na základě reflexe předchozí zkušenosti. „*Vlastně sama reflektuju svoje chování a snažím se ho příště pozměnit k lepšímu.*“ Její současná sebevýchova, především ve vztahu ke studiu, má podobu cíleného a záměrného procesu, ve kterém jí pomáhají i konzultace s psychologkou.

¹⁶⁷S ohledem na autenticitu budeme Anežčin termín zevlování, zevlovat či zevlit používat beze změny a snahy najít spisovnější ekvivalent.

Velkým cílem její sebevýchovy je v současné době dotáhnout do konce obě vysoké školy a zvládnout to navzdory svému zdravotnímu stavu a sklonům k prokrastinaci. Tuto situaci nazývá velkou sebevýchovnou zkouškou. Dlouhodobějším cílem je přejít k „*uvědomělému zevlení*“, tedy netrávit čas nicneděláním bez jakéhokoli smyslu, ale odpočívat v čas tomu určený například četbou knihy. Usiluje také o to zbavit se své vlastnosti, již hodnotí jako negativní, a to je „*ukecanost*“. Uvědomuje si, že tím může být pro okolí často otravná a pokouší se s ní vědomě pracovat. Od puberty se vymezuje vůči chování, které jí vadilo u rodičů, a snaží se mu vyvarovat. „*Můj otec je „všude byl, všechno znal, vždycky má pravdu“, takže to je jedna z věcí, se kterou bojuju a po čase vždycky zjistím, že jsem z toho třeba trochu vypadla, takže se musím trochu víc soustředit.*“ O co naopak ve své sebevýchově Anežka neusiluje, jsou tzv. soft skills, které sama nazývá „*skilly s lidma*“ a míní tím například empatii, asertivní komunikaci apod. Uvědomuje si, že k nim v sobě sklony nemá, okolí je na to zvyklé, a proto nemá motivaci se je aktivně učit. Navíc přiznává, že by ji číst knihy o rozvoji osobnosti vůbec nebavilo.

Za důležitou hodnotu považuje férovost a neubližování. Sama o morálce často přemýšlí a velkým vzorem je jí v tomto seriál M*A*S*H. Jako podstatné jí přijde neškodit druhým, zároveň však cítí, že by poctivé a spravedlivé jednání nemělo být zcela na její úkor. Podle jejího názoru zásadní hodnoty poměrně dobře shrnuje i biblické Desatero, avšak sama se považuje za „*totální ateistku*“. Toto přesvědčení má několik důvodů. Jedním z nich je špatný obraz církve a části věřících v jejích očích. Církev jako organizace má mnoho chyb a spousta věřících se podle ní chová hůř než ona – nevěřící. Zajímavý je pro ni pouze etický aspekt víry. Rovněž je pro ni jakožto pro empirika zcela nepřijatelná myšlenka stvoření světa Bohem. „*Já stvoření života chápu jako úplně fakt úžasnou věc, která se stala úžasně náhodou a ty náhody to prostě doladily do takovýho extrému, jakej jsme dneska. A to je pro mě tak úžasná myšlenka, že představa, že to někdo udělal nashvál, by mně to úplně zkazila, celej pohled na svět.*“ Anežčiny hodnoty tedy stojí především na empirismu a morálce bez transcendentního přesahu.

Proto je překvapením, že výchova v Anežčině rodině byla převážně křesťanská a jako malá musela s rodiči chodit do kostela. Mši jako malé dítě však akorát přetrpěla a odpočítávala, když bude konec. Brzy tedy rodiče od této povinnosti upus-

tili. Výchovu v dětství považuje za dobrou, rodiče ji vedli k hodnotám jako být hodná na ostatní a nikomu neubližovat, avšak zároveň v rodině chyběla empatie a rodiče své starosti údajně přenášeli na děti. Velkým vzorem jí byla o 4 roky starší sestra, která měla od jistého věku podíl na její výchově. Byla pro Anežku „modla“ a ta se dlouho musela učit, že to, co řekne sestra, není svaté, a že vše, co tvrdí, nemusí být pravda. „*Musela jsem se to naučit a celkově jsem se musela naučit, že nejsou ostatní ty dokonalý a jen já mám chyby.*“ Během dětství byla také velmi často srovnávána se stejně starou sestřenicí, především babičkou. To v ní vypěštovalo pocit neustálého soutěžení a vedlo k tomu, že se vždy snažila být lepší než ostatní a úspěch a vítězství nad ostatními pro ni byly vždy silnou motivací.

Hlavním motorem Anežčiny sebevýchovy je její boj se zevlováním a studium, díky němuž se nyní učí sebekázní a větší disciplíně. K zevlování má prý vrozené sklony a zároveň si tento návyk utvořila v dětství. Vedlo k němu několik faktorů. Bydlela s rodiči na malé vesnici a kamarády ze školy, zvláště když přestoupila na osmileté gymnázium, měla ve městě. Neměla tedy s kým trávit čas a než aby běhala sama venku jako v dobách ranějšího dětství, raději zůstávala doma. V porovnání s vrstevníky neměla téměř žádné zájmové kroužky, u nich na vsi nebyly, do města ji rodiče vozit nemohli a dojíždět hromadnou dopravou se kvůli nedostatku večerních spojů nedalo. Navíc v té době trpěla rodina nedostatkem peněz a bylo tedy přirozené, že na kroužky nechodila. Rodiče ji k žádné výrazné aktivitě doma nevedli a tak, jak říká, „*jsem ten den v podstatě proválela doma.*“ Do školy se tenkrát nijak výrazně připravovat nemusela, byla „*chytré děcko*“, navíc ji matka nebo babička cestou do školy učily látku napřed, takže už například na konci první třídy uměla jednoduché násobení. „*Tak to byly takový pokroky, že jsem se pak skrz ně mohla flákat.*“ Tento přístup jí dlouho procházel i během studia na vysoké škole, kdy trávila spoustu času sledováním filmů a seriálů, často těch, které už znala, nebo hraním her na počítači. Sama to nazývá „*přehlídkou ztraceného času*“, která už jí ani nepřináší žádné potěšení. Na začátku tohoto akademického roku jí došlo, jak velký kus práce před ní leží a že s nulovou disciplínou dvě školy asi nedostuduje a „*skončila zahrabaná v posteli v depresi.*“ Netrápila ji jen hromada práce, která se před ní nakupila, ale také neznámá budoucnost. Nevěděla, zda nastoupit po státnicích do práce a kdy si ji hledat, nebo zda pokračovat v postgraduálním studiu. Zažívala opravdu silné pocity úzkosti a věděla, že

bude muset ve svém životě něco změnit. Obrátila se na psycholožku, kterou měla už z dřívějšíka, a ještě předtím, než se k ní dostala, si musela zkusit pomoci sama.

V současné době se Anežce daří poměrně úspěšně bojovat s prokrastinací a zevlováním a budovat v sobě větší disciplínu z díky několika různým skutečnostem. Jednou z nich je fakt, že když už se jí podaří donutit se jet do školy, například na zkoušku, dokáže tam poté zůstat a pracovat. V současnosti dojíždí každý den dělat výzkum do laboratoře a již to před sebe nestaví jako volbu, možnost, ale jako povinnost. Zavazující pro ni je informovat o svém záměru jet do laboratoře nějakou autoritu, někoho z vyučujících, a to jí následně brání zůstat doma v posteli a zevlit celý den. Dalším velmi silným aktivizačním činitelem jsou zdroje její vnitřní motivace, které s ní sepsala psycholožka během jejich společného sezení. Jako zásadní se ukázala touha dokončit obě školy v řádném termínu a následně pokračovat v doktorském studiu. *„Já mám teďka třiadvacet a končím magistra. A já bych čistě teoreticky mohla mít v sedmadvaceti kompletně hotový Ph.D. Což je dobrá motivace všechno to stihnout v řádným čase, protože do 30 bych si mohla něco aj odpracovat a ve 30, pokud bude s kým, tak se může zakládat rodina vesele...“* Orientace na budoucnost a úspěšné dosažení všech plánů je zásadním hnacím motorem její sebevýchovy a formování. Velikou pomocí je jí motivační poster, který má doma vylepený. Zabývat se jím konkrétněji budeme v odstavci o metodách. Anežčiným ideálem je převychovat se k tomu, aby přes den pracovala na povinnostech, což se jí nyní, když dojíždí do laboratoře, daří, a večer mít klidnější a věnovat chvíli času *„uvědomělému zevlování“*.

Vliv na změnu hodnot a perspektivy měla rovněž rakovina štítné žlázy, kterou Anežka před několika lety prodělala. Již od puberty se léčila s hypofunkcí štítné žlázy a poté, co nastoupila na vysokou školu, nebyla asi 2 roky na kontrole, protože, jak sama říká, má sklony prokrastinovat i v tomto. Když se konečně objednala, doktorka jí objevila jakýsi uzlíček, z něhož se nakonec vyklubal papilární karcinom. Anežka musela jít na operaci, byla jí odebrána štítná žláza a poté podstoupila léčbu radioaktivním jódem. Tato léčba je oproti jiným léčbám rakoviny velmi šetrná, ale měsíc před ní musí Anežka vysadit hormony, které bere, což způsobuje od třetího týdne po vysazení nesmírnou únavu a neschopnost cokoli dělat. Během operace jí navíc byla poškozena inervace hlasivek a od té doby používá jen jednu. V prvních měsících to pro ni bylo velmi náročné, neboť mohla pouze šeptat a

v hlučném prostředí se projevit nebo prosadit bylo nemožné. To ji velmi frustrovalo a způsobovalo depresivní stavy. Současně s tím začala pociťovat strach ze smrti a úzkosti, vyhledala psycholožku a od té doby bere antidepressiva, která plánuje vysadit po ukončení studia.

Kromě toho, že jí nemoc přinesla mnoho těžkostí, ji v některých ohledech hodnotí přínosně. „*Neskutečně a ohromně*“ ji to posunulo, na spoustu problémů se nyní dokáže dívat jinou perspektivou a nevádí jí, pokud nestihne dostudovat včas, jak si přeje. „*Prostě ty diplomky teďka hecuju, a když se to nepovede, tak se to nepovede, tak to udělám o půl roku pozdějc. Jako mám to tak nastavený, že je chci udělat, protože pak vím, že budu drsňačka. Pokud se to nepovede, tak to dodělám pozdějc, není to konec světa.*“ Začala se držet starého přísloví, že pokud nejde o život, jde o nic. Nemoc jí celkově změnila vztah k hodnotě a délce života. Sice má stále tendenci plánovat si budoucnost a neuznává styl života „*carpe diem*“, naučilo ji to však více si užívat přítomnosti. „*Posilnilo mě to aj v tom zevlování, v takovým tom uvědomělým zevlování. Prostě užívání si toho nicnedělání. Sice musím myslet aj na tu budoucnost, ale dnešek si prostě užiju.*“ Rovněž se naučila neodkládat kontroly u lékařů a motivovat k pravidelným prohlídkám i své okolí. Začala se více zamýšlet nad tím, kolik mladých lidí je nemocných a uvědomila si, že v tom není jediná. Léčbu radioaktivním jódem jednou do roka opakuje a nyní ji čeká vysazení hormonů právě v době, kdy bude dopisovat diplomové práce. Tento handicap se snaží proměnit naopak ve zdroj ještě větší motivace k tomu, aby zvládla dostudovat včas. Velkým vzorem jí v této situaci je paní, s níž ležela v nemocnici minulý rok. Byla nesmírně aktivní a nepřestala v nemocnici pracovat ani navzdory únavě. Anežka chce následovat jejího příkladu a nepodlehnout sklonům k prokrastinaci, které stav, jenž bude po vysazení hormonů mít, jinak spíše prohlubuje. „*Ty dva tejdny před tou hospitalizací člověk absolutně nemá ty hormony, takže je unavenej, metabolismus zpomalenej, spát 12 hodin je minimum, já zvládám 18 hodin denně, když vysadím ty hormony. Takže to mě teďka čeká. S tím musím stihnout ty diplomky. O to je to větší motivace, že prostě když budu schopná udělat ty diplomky, překousnout k tomu tohle a ukončím to oboje v tom řádným čase, tak jako Anežko, seš kruťačka.*“ A být „*kruťačka*“ v očích svých a očích okolí je pro ni tou nejsilnější motivací.

Anežka si uvědomuje, že se ve své sebevýchově zaměřuje především na oblast studia a prokrastinace a ve zbylých oblastech o sebevýchovu cíleně neusiluje. Výjimkou je pouze snaha omezovat přílišnou ukecanost a nesnažit se mít ve všem pravdu jako její táta. Knihy o rozvoji osobnosti nečte, má k nim negativní vztah. Nečte ani žádnou náročnou literaturu, ale výhradně beletrii, která jí přináší oddych a potěšení, neboť má velmi ráda příběhy. Knihy tedy za zdroj své sebevýchovy nepovažuje. Velkým vzorem a inspirací je však pro ni seriál M*A*S*H, na kterém svými slovy „*hodně ujíždí*“. Kromě humoru, který je jí velmi blízký, jí seriál mnoho dává i v otázkách různých společenských témat. Na morálku je tu nahlíženo z mnoha odlišných aspektů, postavy mají své dobré i špatné stránky a každá jiný pohled na svět. Celý seriál považuje Anežka za jeden velký vzor. „*Vždycky si z toho vyzobávám, prostě si říkám: takovejhle člověk bych chtěla být.*“

Událostí, která ji v jistém smyslu posunula, byl také rozchod s bývalým přítelem. Domnívá se, že víc ji rozvinul rozchod než samotný vztah, neboť díky němu získala nové kontakty a rozhodla se sama vydat do ciziny. Ideální vztah by však podle ní zdrojem sebevýchovy být měl. Měl by ji usnadňovat v tom smyslu, že by partnera do jisté míry vnímala jako svůj vzor, vzhlížela k němu a snažila se zlepšovat, aby i on obdivoval ji. Ideální by byl partner v oboru, který by ji motivoval i pracovně.

Jednou ze zásadních metod Anežčiny sebevýchovy je již zmiňovaný motivační poster, který jí doma visí. „*Otázka nezní kdy, ale proč ne teď.*“ Tento výrok přímo odráží její problém, trefil se do jejího způsobu uvažování, a jak sama říká, je pro ni nesmírně cenný. Nepoužívá jej jako nějaké extrémní řešení, které by ji nutilo jít dělat činnost, na níž si vzpomene navzdory jiné rozdělané práci. Pokud však v danou chvíli nic nedělá, zeptá se sama sebe: „*Mám rozumněj důvod, proč to teď neudělat?*“ Výrok je tedy jakýmsi spouštěčem reflexe dané situace a následným aktivizátorem. S pomocí psycholožky si na posledním sezení vytvořila imaginárního kamaráda, kolegu vědce, který do ní, když má nutkání zevlovat, ryje, aby šla pracovat. Poté, co se však „*rozjela a začala tvrdě jezdit do laboratoře*“ už ho tolik nepotřebuje.

Při definici sebevýchovy byla pro Anežku zásadní sebereflexe. Chápe ji jako zamyšlení se nad vlastním skutkem, zhodnocení, jestli se zachovala dobře, nebo zda existuje lepší způsob, jak danou věc vyřešit. Ve své vlastní sebevýchově ji

využívá o něco méně. Nejčastěji reflektuje situace, kdy udělala něco špatně, nebo situace, kdy udělala něco správně, ale nečekala to. Obvykle se to týká komunikace a vztahů s lidmi. Situace příliš detailně nerozebírá, většinou se nad nimi pouze zamyslí a neřeší je příliš aktivně. Ovšem často po nich trpí negativními pocity a ty ji prý vychovávají natolik, že se příště takové situaci vyhne. Zlepšování „*se tak nějak postupně daří samo*.“ Domnívá se, že vliv na sebevýchovu a sebereflexi má stav energie a nálady. Sebevýchova probíhá v závislosti na pyramidě potřeb. Pokud člověk nemá naplněné základní fyziologické potřeby, nebude příliš myslet na sebereflexi.

Limity Anežčiny sebevýchovy se prolínají celou případovou studií, není tedy již zcela nutné je znovu rozebírat. Jedná se především o výrazné sklony k prokrastinaci a neužitečnému trávení volného času a také nezáměr o některá témata související s formováním osobnosti, která mnoho lidí považuje za užitečné. Ovšem ve světle celého příběhu se Anežčina sebevýchova jako svébytná, s mnoha zlozvyky statečně bojující, motivovaná především úspěchem v extrémně náročných situacích a výhledy do budoucnosti.

3.2.5 Sofie

Čerstvé mamince Sofii bude brzy 27 let. Vystudovala demografii, kde má nyní pozastavené doktorské studium. Pochází z malého severočeského města, kam se ještě před dokončením studia vrátila a usadila se zde se svým manželem. Studium, vztah a mateřství jsou jedny z výrazných faktorů, které ovlivňují její sebevýchovu. Neméně důležitým zdrojem jsou pak knihy o rozvoji osobnosti, které Sofie zvláště v minulých letech hodně četla.

Sofie o sobě mluví jako o člověku, který se snaží být plně sám sebou. Popisuje několik svých vlastností, které jsou v očích okolí špatné a které na sobě nechce měnit, neboť je má ráda. Údajně je až moc pravdomluvná, ve smyslu upřímná až neempatická. Podle svého názoru však s lidmi pouze nehraje jejich hry a nefouká jim jejich bolístky. Asi od patnácti má přezdívku Wikipedie nebo Chodící encyklopedie, ráda totiž vše vysvětluje vědecky a ostatní trochu poučuje. Z tohoto důvodu se těší, až její dcera vyroste a bude jí moci vše vysvětlovat a společně s ní znovu objevovat svět. V mnoha směrech je perfekcionistická a někdy „*až moc poctivá*“. Dlouho měla problém přijmout své vlastní ženství, ženský svět považuje za v některých ohledech limitovaný a od dívek se podle ní očekává určitý způsob

chování. Když se jí konečně podařilo smířit s tím, že je slečna, začala pracovat na celkovém sebepřijetí, snaží se mít ráda sebe samotnou takovou, jaká je.

Dospělou se začala cítit po nástupu na doktorské studium, kdy došlo ke kolizi mezi jejím postojem a míněním rodičů. Do té doby měla vždy tendenci ohlížet se na rodičovskou autoritu. Když však prohlásila, že doktorát možná nedostuduje, a rodiče byli proti a trvali na tom, že ho musí dodělat, potřebovala se vůči nim vymezit a stát si za svým. „*Já jsem jim v těch pětadvaceti poprvé řekla: ale to je můj život a moje rozhodnutí a já vám to jen oznamuju.*“ Ani teď jako matka se však necítí „*totálně hotově dospělá*“ a často si to musí pro sebe opakovat a připomínat.

Sebevýchovu, nebo v jejím slovníku spíše seberozvoj, chápe Sofie jako nikdy nekončící cestu. Svůj postoj ilustruje na nedávné příhodě s kamarádkou, která se jí nešťastná svěřila, že si nikdy nemyslela, že bude muset pracovat sama na sobě. Sofie jí odpověděla, že si naopak nikdy nemyslela, že by na sobě pracovat měla přestat. „*Takže pro mě je seberozvoj přesně to, co by nikdy nemělo skončit. A když si člověk myslí, že skončil, tak je to známka toho, že to potřebuje o to víc.*“ Dále sebevýchovu ztotožňuje s neustálým vzděláváním se a také se sebepřijetím, o kterém jsme se zmiňovali již v předchozím odstavci. Cílem této nikdy nekončící cesty současného sebevzdělávání a sebepřijímání by podle Sofie mělo být „*stát se za každé okolnosti spokojeným a dobrým člověkem*“.

Cílem Sofiiny sebevýchovy tedy nejsou žádné výrazné změny a získání konkrétních vlastností, ale spíše snaha být sama sebou a mít se takovou ráda. Snaží se však zlepšovat v komunikaci a zvládání mezilidských vztahů, rozšiřovat si obzory a získávat na věci nové pohledy. V oblastech, které jsou pro ni důležité, usiluje o dokonalost a o to být co nejlepší. Jde především o povolání a profesní sebe-realizaci, jako méně podstatné vnímá například být precizní hospodyňkou a odsuzuje rovněž úsilí o preciznost v mateřství. Mateřství je v jejích očích natolik komplexní problém, že v něm být dokonalá nelze, a člověk si akorát zadělá na problémy, když si to klade za cíl. V oblastech, v nichž touží po perfektnosti, neumí pracovat na 50% a snaží se ze sebe dát to nejlepší.

Důležité jsou pro ni hodnoty jako „*nelhat a nekrást*“ a obecně poctivost, avšak domnívá se, že nepoctiví lidé se v životě mohou dostat dál. Dále je to například zásada „*nikomu neubližovat*“ a „*nesoudit druhé*“. Zatímco první tři zmíněné hod-

noty jí předali rodiče, nesouzení v sobě začala cíleně pěstovat až sama na vysoké škole pod vlivem knih o rozvoji osobnosti. Sama však cítí, že v sobě tendenci dělat o druhých dopředu ukvapené závěry stále má a musí sama sebe často usměrňovat. Matky také dopředu za některé projevy soudila a nyní zjišťuje, že to sama dělá a proč.

V jejich rodině probíhala prý běžná výchova, od rodičů převzala výše zmíněné hodnoty a matka jí často opakovala dvě důležitá poučení pro život. „*Přej a bude ti přáno.*“ a „*Nedělej ostatním to, co nechceš, aby ti dělali ostatní.*“ Fyzické tresty u nich padali výjimečně, hranice prý měli se starším bratrem normální a dětství také. „*Prostě normální dětství, hráli jsme si sami, hráli jsme si venku, mlátili jsme se s bráchou...*“ Poté následovala jejími slovy „*těžká puberta s mámou*“, kdy mezi nimi docházelo k velikým třenicím a častým hádkám. Během puberty nosila černé oblečení, poslouchala temnou hudbu a měla pocit, že jí nikdo nerozumí. Výrazně se však vůči rodině nikdy nevymezovala a vzory prý jinde než v rodičích nehledala. S otcem nikdy neměla problémy, byl ve vztahu k ní konzistentní, v dětství spolu dělali domácí úkoly a podvědomě od něj nasála mnoho názorů a postojů, neboť se spolu často bavili o různých společenských tématech nebo historii. Ve vztahu s matkou docházelo často během Sofiina dospívání ke kolizi matčinych rolí. Matka měla tendenci se jí často svěřovat jako své kamarádce, ale pokud se jí nelíbilo, jak s ní Sofie mluví, přepnula do role matky a vynadala jí. Stávala se pro ni nečitelnou. Matku označuje Sofie jako typický příklad člověka, který odsuzuje sebezvoj a osvětová témata, přestože by ho sama potřebovala. Vyčítá často okolí, že s ní mluví jako s hloupou a znevažuje problémy druhých. V tomto se vůči ní Sofie snaží vymezovat, třebaže v jiných oblastech, jako například v jakési ženské síle, je pro ni matka vzorem.

Mezilidské vztahy obecně a třeba i zklamání z nich jsou jedním z faktorů, které ovlivňují Sofiinu sebevýchovu. Velkým impulzem pro ni byl rozchod s bývalým partnerem v jejích cca 20 letech. V tomto vztahu se svými slovy „*úplně ztratila, rozplynula se a stala se jiným člověkem.*“ Snažila se potlačit vlastnosti, které partnerovi vadily. Přestala mluvit hlasitě a celkově se ztišila, přestala se objímat se svými přáteli, přestala pít alkohol. Partner si ji měnil k obrazu svému a dával jí najevo, když se mu něco nelíbilo. Nakonec se s ní rozešel, což byla pro Sofii velká rána, přestože si vždy myslela, že ona by rozchody zvládala dobře a že to nic

strašného není. Nakonec ji to však zničilo velmi, nemohla totiž pochopit, proč ji partner opustil, když se kvůli němu tolik změnila. Navíc ji hodně ranilo, když si uvědomila, že tím, jak kvůli němu proměňovala svou osobnost, zradila samu sebe. „*A hodně dlouho jsem to špatně nesla, protože zradit sama sebe, to je něco, co neodpářeš.*“ A právě tato událost odstartovala její úsilí o to být za každou cenu sama sebou a mít ve svém životě jen takové lidi, kteří ji takovou přijmou. Následujícímu partnerovi, který se stal posléze jejím manželem, od začátku dávala najevo, že se měnit nebude a pokud mu to vadí, ona ho ve vztahu nedrží. A navzdory tomu jejich vztah vedl až k založení rodiny. Toto zjištění, že v první řadě má být sama sebou a dávat najevo svou nezávislost, označuje jako největší „*wow moment ve svém životě.*“ – „*Když nebudu sama sebou, tak stejně nezískám to, co chci, takže je lehčí být sama sebou a být věrná sama sobě a moct se dívat aspoň sama na sebe do zrcadla.*“

Velkou kapitolou Sofiiny sebevýchovy nebo seberozvoje jsou knihy o rozvoji osobnosti a témata v nich prezentovaná. Prvním krokem do tohoto světa byly pro Sofii kurzy zaměřené na komunikaci, které absolvovala ve svých 16 letech. Naučila se díky nim, že lidé velmi často neříkají napřímo, co si myslí nebo co chtějí, ale používají úplně jiná slova a tím vznikají konflikty a nedorozumění. Sama, ač v této oblasti poučená, na sobě pozoruje, že také občas sklouzává do obviňujících a zraňujících komunikačních vzorců, místo toho, aby pouze popsala situaci a své pocity z ní. Často se snaží usilovat o zlepšení, uvědomuje si však, že tato otevřenost vyžaduje oboustrannost, bez níž komunikace nikdy nemůže fungovat. Zjistila to již ve svém prvním vztahu, kdy v jeho počátcích byla nabitá novými poznatky právě z oněch komunikačních kurzů a snažila se je aplikovat v reálných situacích. Její partner ale všechny její snahy „*zazdíval*“ a dopouštěl se popsaných komunikačních šumů. Stejně problémy velmi často nastávají i se současným manželem, který jí také nikdy neřekne, proč se naštval, a čeká, až na to přijde ona.

Kurzy komunikace odstartovaly Sofiin zájem o seberozvoj a začala knihy na něj zaměřené cíleně číst. Zabývala se mnohými tématy, jako jsou například rozdíly mezi muži a ženami, síla myšlenky a síla přítomného okamžiku, sebepřijetí apod. Naučila se, že mozky mužů a žen jsou odlišné, že některé chování mužů je zapříčiněno biologicky a je tedy třeba být k odlišným pohledům a postojům mužů smířlivější. Knihy jí daly pocit zodpovědnosti za svůj život. Nevěří na determino-

vanost života a různé životní události podmiňuje lidským rozhodnutím. „*Každý člověk je prostě sám za sebe, každý člověk ovlivňuje to, co se mu děje... Takovýto – svůj život mám ve svých rukou a zodpovídám si za něj.*“ Knihy o rozvoji osobnosti ji také naučily žít přítomným okamžikem a mít se ráda. Podle Sofie se témata osobního rozvoje aplikují do života dvojím způsobem. Buď člověk danou věc ve svém životě již nějak má a dělá, poté o ní čte a to ho v jeho počínání utvrdí a posílí. Nebo o ní nejdříve čte, ale obvykle na základě toho, že vyhledává taková témata, která ve svém životě zrovna potřebuje a je vůči nim otevřen. Oba procesy jsou tedy ruku v ruce.

Ačkoli tyto knihy Sofiin život velmi ovlivnily, myslí si, že není typ člověka, který by žil jen podle nich, a v současné době se vůči nim částečně vymezuje a některé dokonce kritizuje. Má pocit, že je těchto knih a článků už příliš mnoho a všichni se snaží být až moc vědomí a povznesení. „*Celej svět je úplně strašně zaměřenej na seberozvoj a je tím zahlcenej třeba i ten Facebook. A všude se píšou články a všude všichni všem radí, jak se co má dělat.*“ Sofie už si touto fází prošla, skončila již s těmito „*velkými tématy seberozvoje*“ a soustřeďuje se nyní na četbu knih o dětské psychologii a jako klíčový vnímá spíše vědecký pohled než „*usmívej se, oni tě budou mít rádi.*“ Zmiňuje však ještě několik témat, která podle svých slov nevyčerpala a těmi jsou tělo, ženství a také kniha, kterou četla z oblasti seberozvoje naposledy a velmi v ní zůstala. Jedná se o *Svět bez stížností* od Willa Bowena. O této knize mluví s velkým nadšením a označuje ji jako „*velmi poplatnou*“ a užitečnou. Cílem knihy je pomoci člověku zbavit se stěžování a neustálého mluvení o negativních věcech, což autor označuje jako prostředek k udržení sociálních vazeb a k nabývání různých sociálních zisků. Součástí knihy je jednadvacetidenní výzva, během které se čtenář snaží plnit čtyři pravidla v knize uvedená, jako například nestěžovat si či nepomlouvat. Na znamení plnění výzvy nosí na ruce náramek, který při porušení musí přendat na druhou ruku a začít znovu. Pokud se mu podaří vydržet 21 dní, mělo by dojít ke změně myšlení a oproštění se od těchto návyků. Sofii se výzva dařila plnit poměrně dobře, dokud nepřišla do společnosti kamarádek, s nimiž pak pomlouvaly všechny ostatní. Považuje se za člověka, který si stěžuje spíše méně než druzí, nyní však v náročném období prvních měsíců mateřství mnohem častěji sklouzává k tomu, že ze sebe chrlí i to špatné. Proto se chce ke knize vrátit. Kniha se čtenáře nesnaží vést k tomu, že nesmí mluvit o tom, že se cítí smutně nebo ho něco naštválo. Spíše chce upozornit

na to, že mnoho lidí si stěžuje bez touhy situaci změnit a v negativních pocitech si libuje. Jak říká Sofie, smutek pro ni nesmí být doménou a nesmí se ze všeho hroudit.

Přesto však zhroucení na počátku mateřství přišlo a Sofie si prožila náročné chvíle. Traumatizující pro ni byl porod, při němž došla k poznání, že snáší bolest mnohem hůře, než jak si myslela a než na ni byla připravená. Po této zkušenosti přišel ještě tzv. poporodní blues, kdy místo radosti z dítěte prožívala spíše úzkost a smutek. Nakonec však náročné šestinedělí zvládla a nyní už se na novou situaci adaptuje lépe. I mateřství patří mezi významné faktory ovlivňující Sofiinu sebevýchovu. A vlastně celý její život, který se náhle musel zcela podřítit jinému člověku. Všechn svůj čas a energii směřovat především k uspokojení jeho potřeb, najít si nový systém v neznámé a chaotické situaci, v níž se cítí nezkušená a nekonvaná, to vše se najednou musela naučit a úplně změnit své dosavadní návyky. „*Takže tě to zformuje velmi, velmi rychle. Proti tvý vůli.*“ Během nově zakoušeného mateřství se musí často vyrovnávat s obavami, s novými zjištěními o sobě a se změnami postojů. Nemá strach ani tak z toho, že se dítěti něco stane, že s ním ona nebo někdo jiný zakopne, nebo někomu spadne, ale spíše sama ze sebe a z toho, zda svou dceru dokáže dobře vyživit a v budoucnu dobře vychovat. Musí se učit těmto obavám ze své velké zodpovědnosti čelit a zvládat celou situaci navzdory nim. Přestože Sofie přiznává mateřství velký formativní vliv, usiluje o to, aby si přesto ponechala některé zájmy a činnosti a své nové roli vše neobětovala. „*Já se spíš snažím, abych se úplně neměnila, aby mě to mateřství úplně nepoznamenávalo.*“ Přesto však od některých ideálů o svém mateřství ustupuje, neboť si uvědomuje, jak moc se v péči o dítě matčino já ztrácí, když vše dělá společně s dítětem. Díky tomu už neodsuzuje jako dříve některé matky za to, že mluví o svém dítěti v množném čísle (my papáme, my spíme). Podle okolí jí však mozek zatím „*nezmléčněl*“.

Vliv na Sofiinu sebevýchovu mělo i vysokoškolské studium. Bakalářské studium brala místy na lehkou váhu a neusilovala o nijak zvlášť dobré známky. Zlom přišel s psaním bakalářské práce, při kterém se podle ní 80% studentů dostane do deprese, že to je příliš náročné a že to nelze zvládnout. Sama byla ve stejné situaci a musela se začít učit systematické práci. Ještě více se jí naučila během magisterského studia, kde si spojila tři semestry do dvou, aby měla v druhém ročníku více

času na psaní diplomové práce a také se mohla odstěhovat zpět domů a tam pracovat. Kromě toho, že chtěla splnit nadprůměrný počet předmětů, se také rozhodla, že bude mít prospěchové stipendium a koupí si za ně kolo. To jí bylo velmi silnou motivací a celá tato studijní snaha vedla k tomu, že musela plánovat, postupovat systémově a dělat věci včas. Tento přístup se jí nakonec velmi zalíbil a svědomitost pro ni začala být důležitá i mimo studium. Sofii neovlivnilo pouze studium jako takové, ale i studovaný obor – demografie. Při práci s čísly, tabulkami a grafy se dbá na preciznost, což si přenesla i do zaměstnání, kde potřebuje vše dělat podle pravidel, která se při práci s různými programy naučila.

Ve svých snahách o perfektnost a dokonalost se však Sofie musela naučit i pracovat s vlastními chybami a nedokonalostí. V tom jí trochu pomohla hra na kytaru a zpěv, na které chodila do Domu dětí a mládeže ve svém rodném městě, a zároveň tam tento kroužek později i vyučovala. Když se sama učila, odmítala hrát a zpívat před lidmi píseň, kterou neuměla dokonale. Avšak jako učitelka mnoha dětí již s nimi nedokázala držet krok a naučit se repertoár všech svých žáků perfektně a s tím, že jí sem tam něco ujede, se musela smířit a uvědomit si, že „*svět se nezhroutí, když tu chybu udělám.*“ Mimo jiné jí kytara naučila překonávat trému, což se jí začalo nejvíc dařit až v dobách, kdy s dětmi na pódiu vystupovala jako učitelka a musela jim být oporou a zůstat v klidu. Přijímání nedokonalosti se jí však nedaří v jiných oblastech, na kterých jí velmi záleží, jako třeba v práci. Velmi jí záleží na tom být co nejlepší, nechybovat a neselhávat. A stále se učí se svými pochyběními pracovat a přijímat je.

Práce s vlastní nedokonalostí a touhou po dokonalosti je jednou z cest, kterými Sofie svou sebevýchovu realizuje. Z dalších metod jsme již představili také plnění výzvy podle knihy *Svět bez stížností* a obecně práci s negativními pocity. Nejedná se o jediné metody, které Sofie načerpala z knih o rozvoji osobnosti. Další je takzvané zpřítomňování, ke kterému ji inspirovala kniha *Mnich, který prodal své Ferrari*. Zpřítomňování chápe Sofie jako snahu žít v přítomnosti a nedělat si obavy o budoucnost, zvláště pokud je nejistá, nebo ji v ní čekají těžké zkoušky a spousta práce. Myšlenky na budoucnost v ní v souvislosti s dcerou a její správnou výživou a výchovou vyvolávají úzkost a nevolnost a soustředění se na přítomnost jí pomáhá udržet se v klidu. „*Já teďkonc s oblibou říkám všem, že žiju jak v adventním kalendáři, já žiju prostě ze dne na den.*“ Opačnou metodou, která je však

také účinná a kterou používala v těžkých obdobích, je naopak relativizace aktuálního stavu a zaměření se na budoucnost. Naučila se na to během psaní bakalářské práce, kdy si uvědomila, že věc, kterou vnímá jako nesmírně důležitou nyní, nemusí už tak vůbec vnímat za půl roku. Aktuální stres či smutek pro ni nesmí být zásadní. „*Když se z něčeho hroutím teď, neznamená to, že se z toho budu hroutit i za půl roku.*“ Nicotnost některých svých trápení a jejich vlivu na budoucnost si uvědomila i díky četbě svých starých deníků, které si vedla v pubertě. Nyní si deník nevede a nepracuje již ani na žádném výrazném sebepoznání. K sebepoznání dle jejích slov dochází v pro člověka nových situacích a ona toho již dost zažila a měla možnost se poznat. Jediným nedávným podnětem k sebepoznání pro ni byl již zmiňovaný porod a nyní očekává, že se o sobě dozví nové věci během učení se být matkou. Sebereflexe jako zásadní metoda sebevýchovy se proná celými jejími úvahami o sobě a má původ v Sofiině uvědomělém přístupu k životu.

Za největší limit seberozvoje považuje Sofie okolí. Domnívá se, že právě ve vzájemných vztazích a dialogích se člověk může nejvíce posouvat, pokud má kolem sebe lidi, kteří jsou zaměřeni podobným směrem jako on a jsou otevřeni podobným tématům. A takový dialog o tom, co kdo četl, a o různých zajímavých myšlenkách může přinést nové objevy. „*Ted' se to jakoby víří a ono ti to dává ty nové myšlenky, než když seš v tom úplně sama. Protože když seš v tom úplně sama, tak zase máš jenom ten svůj tunel. A když ti tam nikdo nedá nějakou odbočku, tak to prostě neobjevis, nebo to objevis třeba za dyl, než kdyby ti to někdo pomohl objevit rovnou.*“ Podobné dialogy však vedla jen s kamarádkou z vysoké školy a u nich „*na severu*“ prý takových lidí moc nezná. A cítí, jak ji naopak někteří lidé vracejí nazpět a vyvolávají v ní spíš dříve naučené a často neuvědomělé vzorce chování. Například se svým manželem nemůže řešit žádné hluboké úvahy, neboť si prý nic komplikovaného do nitra nepouští a řeší pouze to, co se aktuálně děje. Sofie si občas klade otázku, kde by byla, kdyby měla po svém boku někoho, koho by také zajímal seberozvoj, motivace a plnění snů. Dochází však k tomu, že jako člověk, který často sní, k sobě možná potřebuje člověka, který stojí nohama spíše na zemi. V některých ohledech je tedy její okolí limitující, v jiných však také trochu usměrňující.

Sofiina sebevýchova je velmi uvědomělá a v mnoha ohledech cílená, založená na pojmech z populárně naučné a vědecké literatury, ovlivněná významnými životními milníky a také spoustou načtených knih. A přestože se mnohým přístupům musela naučit, to zásadní, o čem usiluje, pochází z její přirozenosti – být sama sebou.

4. Diskuse

Jsme si vědomi toho, že výzkumná sonda představená v předchozí kapitole, je v mnoha ohledech limitována. Zaprvé tím, že se výzkum opíral pouze o to, co o sobě respondenti v rozhovoru prozradili. Zkoumal tedy především to, jak o své sebevýchově uvažují a jak ji pojmají. Zadruhé tím, že informace získané od takto nízkého počtu respondentů nejsou nijak zobecnitelné. Snaha předložit konkrétní závěry se záměrem učinit je obecně platnými však nebyla cílem této práce. Zároveň si však uvědomujeme, že pouhé představení pěti případových studií by činilo výzkum nekompletním. Proto využijeme prostoru v kapitole nazvané Diskuse, která si nečiní nárok předkládat hotové teorie, ale spíše vést úvahy o výsledcích výzkumu o kus dál, než je jejich konstatování. V první části diskuse se pokusíme porovnat mezi sebou jednotlivé případy a nastínit možná zobecnění, ve druhé pak konfrontujeme výsledky výzkumu s tématy, o nichž pojednávala teoretická část.

4.1 Shrnutí poznatků z případových studií

Pokud bychom měli učinit přece jen jeden závěr, byl by to tento – každý respondent pojímal svou sebevýchovu vlastním a jedinečným způsobem, zároveň se však u některých objevovaly shodné či podobné momenty. V jiných ohledech byly naopak přístupy respondentů ve velkém kontrastu. Samotná sebevýchova každého z nich, prostředky k ní vedoucí, ale i obecné pojetí tohoto pojmu se odvíjely od osobnosti daného respondenta, také od jeho výchovy v dětství, životní situace, v níž se nacházel, jeho osobního zaměření a zájmů. U každého se tedy jedná o velmi komplexní jev a je velmi těžké jednotlivá pojetí sebevýchovy mezi sebou porovnat. Pro přehlednost a srozumitelnost budeme tedy opět postupovat podle kategorií použitých v rámci analýzy dat.

Pro některé respondenty byla sebevýchova spíše neznámý pojem, buď si ji předtím sami takto nikdy nedefinovali a probíhala u nich spíše velmi intuitivně, nebo znali spíše pojmy osobní rozvoj nebo seberozvoj. Zdá se, že tato skutečnost se odvíjí od toho, jestli se daný člověk zabývá psychologií a čte například odborné nebo populárně naučné knihy, anebo ne. Ten, kdo čte knihy o rozvoji osobnosti, přemýšlí v pojmech používaných v těchto knihách a jeho sebevýchova je uvědomlejší a cílenější, jako například u Sofie Naopak Michal, který dané knihy nečte a ani se při svém studiu příliš s psychologickými pojmy nesetkává, měl s vlastní definicí sebevýchovy větší obtíže. Někteří respondenti chápali sebevýchovu spíše

procesuálně a nespecifikovaně, jako rozvíjení se, zdokonalování se, úsilí měnit se, jiní ji definovali spíše se zaměřením na cíl, ať už obecnější či konkrétnější – být co nejlepší, stát se vědomějším a komplexnějším, být užitečný, zanechat svět lepší. U některých se objevovala kombinace obojího. Na jedné straně se v jejich pojetí vyskytoval apel na změnu, například odstranění některých špatných vlastností, na straně druhé, především u Sofie, se kladl výrazný důraz na sebepřijetí a bytí sám sebou. Z rozhovorů bylo patrné, že sebevýchova by měla vést jak ke stávání se lepším s ohledem na službu okolnímu světu a zvládání povinností, tak k vlastnímu šťastnému a spokojenému životu. V těchto obecnějších pojetích se odrážely i osobní cíle respondentů, některé formulované velmi široce, jiné naopak konkrétně a prakticky, například u Anežky a jejího úsilí zvládnout dvě školy a úspěšně překonávat lenost a prokrastinaci.

Hodnoty respondentů se odvíjely z velké části od toho, z jakého prostředí daní jednotlivci pocházejí, ale nebyl to faktor jediný. Ve velkém kontrastu zde stojí přístupy Anny a Anežky, které byly obě vychovávány v katolických rodinách. Jedna rodina zvládla předat svou víru dál, druhá nikoli. Anniným rodičům se podařilo překonat období, kdy dcera do kostela chodit nechtěla, a byli nesmlouvaví. Anna posléze našla svůj blízký okruh lidí právě mezi mládeží z katolické rodiny a to pravděpodobně hrálo velkou roli v tom, že víru rodiny a způsob života z toho vycházející přijala za své. Anežčini rodiče tento nátlak na chození do kostela vzdali dříve a Anežka v současné době naopak vyznává filosofii ateismu. Roli pravděpodobně sehrálo i to, že Anna se s rodiči pohybovala v katolickém společenství ve velkém městě a Anežka chodila s rodiči do kostela mezi pár lidí na vesnici. Na těchto dvou případech lze dobře vidět, že vliv rodiny na výchovu a sebevýchovu může být různý a velmi záleží i na jiných okolnostech. Zajímavé je také srovnání Anny a Zuzany, které obě chodili od dětství do skauta. Pro Zuzanino formování byl skaut určující, pro Annu, která se pohybovala více v křesťanském společenství, spíše okrajový. Na případě Sofie můžeme dobře ilustrovat, že část hodnot jí velmi výrazně předala rodina, jiné, od rodiny odlišné hodnoty, však v sobě vypěstovala později sama díky četbě knih o rozvoji osobnosti. Na jednotlivých případech lze vidět, že hodnoty, o které se sebevýchova z velké části opírá, se formují postupně a jsou ovlivněné různými faktory. A třebaže tyto faktory byly u respondentů často odlišné a také některé jejich hodnoty

byly odlišné, některé zásadní morální hodnoty, jako například poctivost, se objevovaly u všech.

Pokud se ještě pozastavíme u vazby na rodinu a u jejího vztahu k sebevýchově, můžeme téměř u všech respondentů pozorovat, že ačkoli mají se svými rodiči relativně dobré vztahy, inklinují k tomu se vůči nim v některých ohledech vymezovat. Na vlastnosti, které jim u rodičů vadí či je dokonce po nich podědili, se ve své sebevýchově zaměřují ve snaze je odstranit nebo s nimi uvědoměle pracovat. Domníváme se, že tato tendence, kdy rodič funguje kromě pozitivního vzoru i jako vzor negativní, není nijak neobvyklá a vyskytovala by se pravděpodobně u většiny mladých lidí.

Jak se dalo dopředu předpokládat vzhledem k výběru výzkumného vzorku, rozhovory s vybranými pěti respondenty vytvořily velmi pestrou paletu zdrojů a prostředků sebevýchovy. Objevila se zde víra, skauting, umělecké a sportovní zájmy, u některých pracovní zkušenosti a u všech shodně v různé míře studium. Pravděpodobně bychom mohli zobecnit, a i Sofie se toho během rozhovoru dopouští, že vysokoškolské (pro některé už středoškolské) studium, a především psaní bakalářských či diplomových prací, vede člověka k nutnosti vnést do svého života řád, pracovat na svědomitosti a disciplíně a tím usilovat o svou sebevýchovu. V případě Anežky tvoří boj s leností a prokrastinací během studia dokonce největší část jejího formování. To, že vysokoškolské studium klade na člověka dlouhodobé úkoly a zároveň mu poskytuje jisté množství volného času, mu dává příležitost naučit se s tímto časem hospodařit, rozkládat si své síly a možnosti a cílevědomě se vést k sebekázní. Anebo naopak ve své sebevýchově při studiu naprosto selhat a až nastalou krizi proměnit v odrazový můstek ke změně. Náročné nebo něčím zlomové životní situace se objevovaly u většiny respondentů jako významný činitel ovlivňující sebevýchovu, ať už se jednalo o Anežčinu nemoc, Sofiino mateřství nebo odstěhování se od rodiny v případě téměř všech. Vyrovnávání se s novými, neznámými a často těžkými životními situacemi a také osamostatnění se má na mladého člověka velký formativní vliv a tuto skutečnost potvrzují nejen naši respondenti, ale i literatura. Mezi zdroji sebevýchovy se často objevovaly také mezilidské vztahy. Ať už v případě Michala, pro kterého je jejich navazování obtížné a který se musí vyrovnávat s neshodami se spoluhráči na ho-

keji, nebo v případě Sofie, jejíž sebevýchovu velmi poznamenaly vztahy partnerské.

I některé poznatky o zjištěných metodách sebepoznání a sebevýchovy bychom si mohly troufnout zobecnit. Zdá se, že nejběžnější metodou sebevýchovy je sebe-reflexe. V různé míře s ní mají zkušenost všichni respondenti, Zuzana tvrdí, že bez sebe-reflexe by sebevýchova nebyla možná, Anežka na sebe-reflexi zakládá svou definici sebevýchovy. Téměř nikdo z respondentů neprovádí sebe-reflexi pravidelně. Nejblíže tomu má asi Michal, jinak jde spíše o nahodilou záležitost závisící na aktuální potřebě něco vyřešit. Za časté můžeme považovat také úsilí o sebeovládání, zároveň se však nejednou vyskytl názor, že emoce by se neměly příliš potlačovat. Tři z pěti respondentů hovořili o psaní deníku, ať už v minulosti, nebo v současnosti, a jeho opětovném čtení. To pokládáme za poměrně velký výskyt, ale je otázkou, jestli jde o výjimku nebo o pravidlo. Některým respondentům pomáhají k sebevýchově různé myšlenky či motivační věty a jako významný prostředek se také ukazuje ztišení, ať už v modlitbě u Anny, nebo při „naslouchání“ v případě Zuzany.

Limitem v sebevýchově jsou pro respondenty nejčastěji oni sami. Především některé jejich vlastnosti či sklony, nejčastěji se objevovala lenost či prokrastinace, které by se pravděpodobně daly zobecnit i pro širší měřítko. Může to být ale naopak také přílišná pečlivost až úzkostlivost, o které mluvila Anna, strach z nových věcí, s nímž má problém Michal nebo limity vlastního vědomí a sebepoznání, které jmenovala Zuzana. Na straně druhé mohou být omezujícím prvkem druzí lidé a prostředí, v němž se osoba pohybuje. Sofie mluví o limitovanosti okolím, které není osobnímu rozvoji příliš nakloněno, Anna o zkosnatělosti církevního prostředí. Překážkou často bývají také psychické a fyzické stavy, z nichž nejvýraznější je únava, o které mluvila většina respondentů. Únava bere chuť a sílu dělat cokoli, tím spíše činnost tak náročnou, jako je sebevýchova.

Tato kapitola se pokusila shrnout pojetí sebevýchovy v jednotlivých případových studiích, vypíchnout podobné či naopak velmi rozdílné momenty a k diskusi předložit možná zobecnění některých jevů. V další kapitole se pokusíme jít ještě dál a porovnat tyto poznatky s některými tématy teoretické části.

4.2 Výsledky výzkumu vs. teorie

Teoretická část této diplomové práce je poměrně rozsáhlá a nahlíží na sebevýchovu z mnoha různých stran. Proto rozdělíme následující podkapitulu diskuse do tří oddílů. První se bude zabývat hledáním souvislostí mezi zjištěním výzkumné sondy a některými pojmy z kapitoly o psychologickém pohledu na sebevýchovu, druhý bude v sebevýchově respondentů hledat odrazy současnosti a některých jevů ve společnosti. Třetí se poté zaměří na odkaz minulých epoch a jeho vztah k současné sebevýchově.

4.2.1 Psychologické pojetí sebevýchovy

V rozhovorech s respondenty se objevovalo mnoho témat, kterých jsme se dotkli v kapitole zaměřené na psychologickou analýzu sebevýchovy. Začneme konfrontací se samotnou definicí sebevýchovy, kterou jsme společně s Kuricem představili jako „cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů pro dosažení žádoucích vlastností pro plodný a tvořivý život v současnosti i budoucnosti.“¹⁶⁸ U části respondentů je sebevýchova cílevědomá, plánovitá a systematická více, u většiny méně. U některých, jako například u Anežky, jde o systematickost a cílevědomost pouze v případě sebevýchovy vedoucí k zvládnutí studia. Dalo by se říci, že sebevýchova je u respondentů, a pravděpodobně tomu tak bude i u většiny lidí, méně systematická, než jak ji pojímá definice. Všichni respondenti však shodně s Kuricem považují sebevýchovu jako dlouhodobý proces, ač pro to často používají jiná slova, například cesta v případě Sofie. Formování obvykle nahrazují slovy jako rozvíjení či zdokonalování se, ale jedná se v podstatě o totéž. Většina pracuje s cíli, které se týkají dosažení žádoucích vlastností, můžeme citovat výrazy jako: *nejvhodnější směs vlastností, být méně ukecaná, pracovat na empatii, stávat se komplexnější, kompetentnější, pravdivost, pravdomluvnost*. Plodný a tvořivý život by se dal najít v Michalových cílech „*být užitečný, zanechat svět lepším*“, v Anniných úvahách o rozmnožování a rozdávání hřiven, nebo Zuzaniných o rozvíjení potenciálů a talentů, což je v podstatě to stejné. Většina respondentů se ve své sebevýchově výrazně orientovala na současnost, ale i na budoucnost, což můžeme vidět především u Anežky, pro niž jsou plány do budoucnosti a jejich plnění velkým hnacím motorem. Můžeme tedy říci, že respondenti svým pojetím sebevýchovy Kuricovu defi-

¹⁶⁸ KOHOUTEK, *Základy užití psychologie*, s. 390.

nici téměř zcela naplňují. To považujeme za dobrou zprávu nejen o sebevýchově zkoumaných respondentů, ale zároveň i jako zpětnou vazbu pro Kuricovu definici sebevýchovy, která se i po více než 50 letech jeví jako poměrně odpovídající a platná.

Při vymezení sebevýchovy byly použity pojmy jako sebevzdělání, sebepřijetí, sebeovládání. I ty respondenti při svém hovoření o sebevýchově používali, dokonce ji s některým z pojmů ztotožňovali. Například Sofie prohlásila, že sebevýchova pro ni znamená sebevzdělávání a rovněž sebepřijetí, Anna použila pro definici sebevýchovy pojem seberozvíjení. Jako podstata sebevýchovy, nebo alespoň její metoda, byla jmenována sebereflexe. Někteří respondenti mluvili v také o sebeovládání, ale nikdo takto úzce sebevýchovu nepojímal.

U respondentů se objevovaly také odrazy některých psychologických směrů, například humanistické psychologie, z níž dost čerpají knihy o rozvoji osobnosti, které byly velkou inspirací pro Sofii. Anna uvedla, že čte odborné psychologické knihy, Zuzana použila psychoanalytický pojem nevědomí. U některých jsme narazili na témata související s pojetím reálného, zrcadlového nebo ideálního já. Respondenti často mluvili o tom, jací by chtěli být, také občas konfrontovali to, jak sami sebe vnímají a jak se vidí očima druhých. Například Sofie se ve 20 letech potřebovala vymezit vůči tomu, že z pohledu okolí byla neustále usměvavé sluníčko, přesto, že to nebyla ona. Zuzana si v samotě svých toulek přírodou uvědomuje, že je jiná, než jaké je sebepojetí, jež převzala z rodiny. V rozhovorech jsme se dotkli i dalších témat a pojmů, které zmiňovala kapitola o psychologickém pohledu na sebevýchovu. Jsou to například preferenční stupnice, které se objevovaly u Sofie, když porovnávala činnosti, u kterých usiluje o to být perfektní a precizní, neboť jsou pro ni důležité, a u kterých nikoli. Dále například motivace, s níž hodně pracuje Anežka, ať už jde o motivaci na základě sociálních potřeb, konkrétně úspěchu v očích ostatních, na základě vlastních výkonových potřeb.¹⁶⁹ Několikrát padlo i téma vzorů, které byly důležité téměř pro všechny.

Metodám sebepoznání a sebevýchovy jsme věnovali v rozhovorech velkou část a respondenti se dotkli mnoha pojmů, které byly představeny v teoretické části. Šlo především o již zmiňovanou sebereflexi, autoregulaci, ale také například už

¹⁶⁹ HRABAL, Vladimír a Isabella PAVELKOVÁ. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-755-8, s. 121, dělení druhů motivace.

samotné odhodlání k sebevýchově či ke změně, které jsme dosud příliš neakcentovali.

Lze vidět, že pomocí psychologických pojmů můžeme sebevýchově lépe rozumět, analyzovat ji a také popsat. Zůstáváme však stále jen u osobnosti daného člověka, jeho vazeb na bezprostřední okolí, vztahů a jednání. Pro pochopení sebevýchovy v širším kontextu musíme však změnit pohled a nahlédnout na sebevýchovu vybraných jedinců zvnějšku, prizmatem současné společnosti.

4.2.2 Odrazy současnosti v sebevýchově

Současnou společnost označil jako přímý zdroj své sebevýchovy jedině Michal, který má sklony často přemýšlet o společenském dění a konfrontovat se s ním. Latentně však společnost i současná epocha ovlivňují sebevýchovu každého, jak jsme o tom uvažovali v kapitole o charakteristických rysech současnosti a také o dalších okolnostech sebevýchovy. Nyní se pokusíme zjistit, nakolik se současnost odráží v sebevýchově konkrétních zkoumaných jedinců.

Ve druhé kapitole jsme psali o rozpadu jednoty hodnotového systému a o změně, či dokonce ztrátě autority. U respondentů jsme však nepozorovali příliš velkou hodnotovou vykořeněnost, část hodnot a zásad přejali v rodině, část převzali z jiných vlastních zdrojů, z četby, ze skautingu či na základě reflexe vlastního jednání a celospolečenského dění. Nejjasnější hodnotové zakotvení můžeme vnímat u Anny, která jako věřící má velkou transcendentální oporu v Bohu, její sebevýchova je tedy ještě spjata s dlouhodobou tradicí, třebaže má tendenci některé jevy v církvi kriticky reflektovat. Odraz doby tedy vidíme spíše v pluralitě hodnot a názorů, o které respondenti svou sebevýchovu opírají, třebaže tato různost v jejich případě nespočívá v diametrální odlišnosti, ale spíše v doplňující se pestrosti. Na některých zásadních hodnotách se respondenti shodli a považují je za univerzálně platné. Jelikož respondenti pocházejí z podobné společenské vrstvy, nemůžeme tolik sledovat odlišné působení různých sociokulturních prostředí a jaký má vázanost na ně vliv na sebevýchovu. Spíše se na jejich případech ukazuje jistá vázanost na rodinu, která však není absolutní a jedinec se z ní může v podmínkách dnešní společnosti vymanit částečně a možná i zcela.

Poměrně velký vliv na sebevýchovu respondentů můžeme vidět v celkovém pokroku společnosti a v orientaci na blahobyť, štěstí a spokojenost. Nikdo

z respondentů se v rozhovoru o své sebevýchově výrazně nevymezoval vůči konzumní společnosti¹⁷⁰, pouze Michal poukazoval na to, že mnoho lidí je lhostejných ke světu kolem sebe a že se orientují jen na to, co je vidět na povrchu a nepřemýšlí nad tím, co je za věcmi. Zuzana zase upozorňovala při svém vyprávění o pobytu v přírodě na to, že ve městě může být člověk snadno líný, jídlo si koupí v obchodě a nemusí téměř vůbec chodit pěšky, zatímco přežití v přírodě vyžaduje mnohem větší úsilí. Některé úvahy a zkušenosti respondentů tedy hyperkonzumerismus současnosti přesahují, ale většina jejich sebevýchovy probíhá v kontextu dnešní společnosti, stejně jako je tomu u téměř všech lidí. Vidět to můžeme například ve velkém významu volnočasových aktivit, kterým se věnují především z důvodu, že je tyto činnosti baví a naplňují, nebo u některých v orientaci na spokojenou a zajištěnou budoucnost. Naproti tomu jsou schopni jistých sebezáporů a vyvíjení velkého úsilí například ve studiu. K tomuto postoji však často docházejí až při zjištění, že úspěch není zadarmo a příliš snadnou cestou k němu nedojdou.

V sebevýchově zkoumaných osob může vidět také výrazné rysy současného individualismu ve smyslu zaměření se člověka na sebe samého a vlastní seberealizaci. Ve své sebevýchově vycházejí z velké části ze své osobnosti a svých vlastností, než aby směřovali pouze k je přesahujícím univerzálním hodnotám. Patrné je to u Sofie, která usiluje především o to být sama sebou, přijmout se taková, jaká je, než aby se snažila odstranit vlastnosti, které se jejímu okolí nelíbí. Podobně uvažuje i Anežka, která se sice snaží zbavit své ukecanosti a sklonů k zevlování, avšak odmítá pracovat na vlastnostech, pro které v sobě dobré dispozice nemá a stálo by ji to příliš velké úsilí. A to i přesto, že se jedná o v současnosti obecně velmi přijímané vlastnosti jako empatie či dovednost komunikace. Respondenti se snaží realizovat se v tom, co je baví, ať už se jde o studium, práci či zájmovou činnost, usilují o to stávat se co nejlepšími s ohledem na vlastní schopnosti a každý má svou představu o tom, jakým způsobem se chce rozvíjet.

Vliv na vztah k sobě samému a své sebevýchově má i rodina a její proměny. Naši respondenti pocházejí ve většině případů z úplných rodin a výchovu hodnotí jako spíše demokratickou, trochu přísnou nebo zkrátka normální. Zuzana hovořila o tom, že měla volnost ve volbě zájmů a chybělo jí vedení v domácí přípravě,

¹⁷⁰ Pravdou však je, že na toto téma nebyla položena žádná konkrétní otázka. Domnívám se však, že kdyby toto téma bylo pro některého z respondentů zásadní, jistě bychom se ho v rozhovoru dotkli.

Anežce rodiče nebránili v jejím pasivním způsobu trávení volného času. Jinak se však zdá, že se všem respondentům dostalo dobré výchovy a z jejich vyprávění nemáme pocit, že by vedení v rodinách bylo tak liberální, jak o něm mluví výzkumy. Příčinou však může být i to, že většina z nich prožívala své dětství v devadesátých letech a na počátku milénia a situace se od té doby trochu změnila. Také byl náš výzkumný vzorek na taková zjištění příliš malý.

Roli rodiny v sebevýchově respondentů doplňovalo také trávení volného času v dětství. Jak jsme již zmínili, volnočasové aktivity jsou často zdrojem seberealizace jedinců a základ této tendence je položen už v dětství. Většina respondentů si své zájmy přenesla až do dospělosti a o velké části z nich mluvili jako o významných prostředcích sebevýchovy. Organizované trávení volného času vytváří návyk smysluplného hospodaření s volným časem v dospělosti. Jak můžeme vidět na případu Anežky, pokud v dětství budování tohoto návyku chybí, může to přinést velké problémy do dospělosti, které vedou například k časté prokrastinaci. Tento pojem se objevoval v různé míře u všech respondentů a potvrdili se úvahy předložené v teoretické části, že prokrastinace je v dnešní době jedním z hlavních témat sebevýchovy. Stejně jako další témata je obsažena v knihách o rozvoji osobnosti, s nimiž se respondenti setkali a měli na ně různé názory. Michal potřebu vyhledávat takové knihy nikdy neměl, Anežka je kategoricky zavrhovala, Anna dávala přednost knihám s duchovním zaměřením nebo odborné psychologické literatuře, Zuzana přiznávala, že před mnoha lety na střední škole některé knihy četla a jistým způsobem ji nasměrovaly, nyní však v nich již inspiraci nehledá. Největší zkušenost měla s těmito knihami Sofie, která jich přečetla mnoho a výrazně z nich čerpala, v současné době se však staví k boomu těchto knih spíše kriticky a zaměřuje se na jiná témata. Lze tedy vidět, že knihy zabývající osobním rozvojem mají své velké příznivce, kriticky smýšlející příznivce, ale také své odpůrce. Někteří je pro svou sebevýchovu částečně potřebují, jiní vůbec a mnohem důležitější je pro ně osobní zkušenost.

Respondenti byli během rozhovorů konfrontováni s náhledem na vlastní dospělost i s pojmem vynořující se dospělosti. S pojetím vynořující se dospělosti respondenti souhlasili a sami často dospělost chápali jako relativní, závisející na mnoha okolnostech a od své budoucnosti očekávali, že budou dospělost časem

prožívat a vnímat jinak. Zdá se však, že toto období považují za příležitost pro formování vlastní identity, stejně jak o tom píše J. J. Arnett.

Stručně lze shrnout, že v sebevýchově zkoumaných osob můžeme sledovat odrazy a vlivy společenských jevů, o nichž jsme pojednávali ve druhé kapitole. Nyní se přesuneme o kus dále do minulosti.

4.2.3 Odkaz historie

Kapitolu zabývající si historicko-filosofickým pohledem na sebevýchovu jsme se do práce zahrnuli především proto, abychom tento pojem zasadili do co nejširšího kontextu. Je dobré vědět, jak na sebevýchovu nahlíželi myslitelé před mnoha staletími, a trochu se jimi inspirovat. Proto se nyní pokusíme tyto prvky odkazů historie nalézt v sebevýchově našich respondentů. Nejde o přímé inspirace, spíš o jisté podobnosti s úvahami o sebevýchově v minulých dobách.

Zuzana v jedné části rozhovoru mluví o touze po sebepoznání jako o platónském přístupu. Úsilí o vlastní sebepoznání měl v sobě člověk už v antice, znovu ožilo v humanismu a i pro současnou sebevýchovu je sebepoznání klíčové, jak jsme o tom v této práci již mnohokrát psali. Jako další odkaz antiky můžeme vnímat snahu o dosažení nějakého ideálu, často ideální představy o sobě samém či ideální vlastnosti nebo velký apel na pravdivost a lásku k pravdivosti, rovněž u Zuzany.

Inspirace křesťanstvím je zřejmá u Anny. Stejně jako svatý Augustin se domnívá, že člověk sám o sobě bez Boha je hříšný a slabý a jedině víra v Boží odpuštění pomáhá tuto hříšnost unést. Stejně tak víra proměňuje lidské srdce a umožňuje se mu stávat se lepším. Zároveň však na Annu působí mnoho současných vlivů a rozhodně nemůžeme její křesťanské pojetí sebevýchovy ztotožňovat s pojetím pozdně starověkým či středověkým. Naopak můžeme vidět i jistou podobnost s novodobým přístupem ke křesťanství a spiritualitě, jak o něm pojednává kapitola 2.1.2 vycházející z Lipovetského knihy *Paradoxní štěstí*.

Montaigne se s našimi respondenty shoduje v tom, že je třeba těšit se ze své lidské podstaty, snažit se být plně člověkem, čili sám sebou, jak často zmiňuje Sofie. Je pro něj důležité učit se z vlastních zkušeností, což velmi zdůrazňuje Zuzana, a také považuje za podstatnější být dobrým člověkem, než pouze vzdělaným, o čemž naopak hovoří Michal. Montaigne apeluje na uměřenost. To v jeho

pojetí znamená především vnést do svého života řád, o což v různé míře usilují všichni respondenti.

S osvíceneckým pojetím by se shodovala Anežka ve svém empirickém a vědeckém pohledu na svět nepřipouštějící Boží existenci. Některými morálními zásadami se respondenti přibližují Kantovým úvahám, avšak pro nikoho z nich nemá rozum tak výsostné postavení. Z rozhovorů je patrné, jak moc jsou pro respondenty v jejich sebevýchově podstatné emoce a jak je jimi jejich sebevýchova provázána. I Michal, který studuje technickou školu a dalo by se od něj očekávat jisté racionální zaměření, hovoří o tom, že v situacích jedná podle toho, jak to v danou chvíli cítí.

Z předchozího rozboru můžeme vypožorovat, že pojetí sebevýchovy se sice během historie mění, některé prvky v něm však zůstávají po dlouhá staletí a ani historie v tomto ohledu není pro sebevýchovu zcela mrtvá.

Závěr

V úvodu této práce se pod pojmem sebevýchova skrývala především řada otázek. Následujících pětasedesát stran se na ně pokoušelo dát odpovědi. Ať už v podobě rozboru pojmu sebevýchova, popisu současné situace, pěti případových studií nebo v celkové syntéze všech těchto přístupů. Doufáme, že se nám podařilo ve výsledku vytvořit obraz, který, navzdory rozmanitosti perspektiv v něm obsažených, představuje soudržný celek, po jehož přečtení si dokáže čtenář udělat o sebevýchově v současnosti alespoň trochu uspokojivou představu.

Sebevýchovu v současnosti chápeme jako složitý a komplexní problém, možná ještě o něco složitější, než se zdál před napsáním této práce. Cesta k jeho uchopení a pokusu o pochopení byla dlouhá, někdy náročná, ale v mnoha ohledech obohacující. Především možností mluvit o sebevýchově s druhými lidmi, nahlédnout do jejich uvažování o ní, porozumět jejich vidění světa, sebe samých a svého rozvíjení a v neposlední řadě se od nich také něco naučit. To vše napomohlo proniknout do tajemství sebevýchovy ještě o něco více než četba odborných knih. Autorka práce doufá, že pětice případových studií se může stát inspirací v sebevýchově i někomu dalšímu.

V úvodu této práce stálo velké množství otázek. Doufáme, že na ně práce jako celek dokázala, byť poněkud dlouze a obsírně, dostatečně odpovědět. Nyní však před námi stojí ještě jeden úkol. Shrnout těch 85 stránek do několika málo vět. Jaká tedy sebevýchova v současnosti je? Dalo by se říci, že je tak různá, jako jsou různí lidé, kteří o ni usilují. A zároveň zůstává stále sebevýchovou, jako jsou lidé, kterých se týká, stále lidmi. Pojetí sebevýchovy, prostředky, jimiž se naplňuje, zdroje, ze kterých čerpá, hodnoty, o které se opírá, se liší člověk od člověka. Zároveň jí však cosi obecného zůstává. Je to především její procesualnost a dlouhodobost, směřování k ideálním vlastnostem a předem vytčeným cílům, reagování na různé životní situace a neustálá sebereflexe. Současnost lidem k jejich sebevýchově neposkytuje jasný návod, jasně vymezené hodnoty ani bezchybné vzory, dává jim však velkou řadu možností. Možností k seberealizaci, sebepoznání. Poskytuje jim rozličné zdroje, z nichž lze čerpat, a možnost zvolit si, jakým směrem se člověk vydá a kým se stane. Sebevýchova se současnosti přizpůsobuje – jejím tématům a problémům, jejím trendům a hodnotám. A nedá se říci, že by to byla horší sebevýchova než v době Platóna nebo Kanta. Je jen jiná.

Pokud bychom měli zvolit jedno slovo, kterým bychom charakterizovali sebevýchovu v současnosti, byla by to pestrost. Pestrost přístupů, pestrost hodnot, pestrost cílů, pestrost problémů, které řeší, pestrost prostředků, kterými se realizuje. A v této pestrosti se skrývá mnoho jednotlivých sebevýchovných snah mnoha jednotlivých lidí. Mnoho cest, z nichž každá vede člověka k sobě samému, aby ho následně mohla vést k okolnímu světu a ostatním lidem. Na každé z těchto cest musí člověk překonávat vnější překážky i sám sebe, aby se postupně stával dobrým člověkem, který bude dobrým dělat i okolní svět.

Krása je v pestrosti – máš svoji vlastní cestu, tak po ní jdi.“ Marek Orko Vácha.¹⁷¹

¹⁷¹ VÁCHA, Marek Orko. Nevyžádané rady mládeži. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-226-7, s. 9.

Seznam literatury

ARENDTOVÁ, Hannah. *Krize kultury: čtyři cvičení v politickém myšlení*. Praha: Mladá fronta, 1994. ISBN 80-204-0424-4

AUGUSTIN. *Vyznání*. Praha: Kalich, 1997. ISBN 80-7017-037-9.

BAUMGARTNER, František a Eva KARAFFOVÁ. Strategie zvládání ve vztahu k aspektům vynořující se dospělosti. *Psychologie pro praxi* [online]. 2012, 47(1-2), 11-25 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <https://doaj.org/article/de142b4e45eb446ea8ee95e34c02619d>

BOUDON, Raymond. *Bída relativismu*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2011. Most : moderní sociologické teorie. ISBN 978-80-7419-049-0.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

DAWSON, Christopher. *Krize západní vzdělanosti: se zvláštními programy pro studium křesťanské kultury od Johna J. Mulloye a Johna P. Gleasona*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25392-x.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-766-3.

FAJMONOVÁ, Dana. *Psychologické aspekty osobního rozvoje* [online]. Praha, 2005 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/90173>. Diplomová práce. Univerzita Karlova.

FINKIELKRAUT, Alain. *Destrukce myšlení: esej*. Vydání druhé. Brno: Atlantis, 1993. ISBN 80-7108-063-2.

GABRHELÍK, Roman. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti* [online]. Brno, 2008 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/qi4jy/Proc_disertace_gab.pdf. Disertační práce. Masarykova univerzita.

GILLERNOVÁ, Ilona. Způsob výchovy v současné české rodině z pohledu dospívajících chlapců a dívek. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny* [online], Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2005 [cit. 2019-04-12] ISBN 80-244-1059-1. Dostupné z: <https://cmps.ecn.cz/pd/2004/texty/pdf/gillernova.pdf>.

GRUND, Axel a Stefan FRIES. Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences* [online]. 2018, 121, 120-130

[cit. 2018-12-08]. Dostupné z:

<http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/87679.pdf>.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HRABAL, Vladimír a Isabella PAVELKOVÁ. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-755-8

KANT, Immanuel. *Základy metafyziky mravů*. Praha: Svoboda, 1990, Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0152-5.

KANT, Immanuel. *Kritika praktického rozumu*. Bratislava: Spektrum, 1990. Filozofické odkazy. ISBN 80-218-0051-8.

KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy užité psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3.

KOHOUTEK, Rudolf. Sebepoznávání a sebevýchova studentů. *Pedagogická orientace* [online]. 2000, 10(1), 62-71 [cit. 2018-10-22]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/8079/7301>

KOYRÉ, Alexandre. *Od uzavřeného světa k nekonečnému vesmíru*. Praha: Vyšehrad, 2004. Dějiny idejí. ISBN 80-7021-586-0.

LASCH, Christopher. *Kultura narcismu: americký život ve věku snižujících se očekávání*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. ISBN 978-80-7553-000-4.

LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*, 2. vyd. Praha: Prostor, 2001. Střed. ISBN 80-7260-044-3.

LIPOVETSKY, Gilles. *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha: Prostor, 2007. Střed. ISBN 978-80-7260-184-4.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 5. dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

MONTAIGNE, Michel de. *Eseje*. Praha: Odeon, 1966.

MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. 2. vydání, upravené. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2008. Studijní texty. ISBN 978-80-86429-87-8.

PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium servis, 1995. ISBN 80-85498-27-8

- PLATÓN. *Dialogy o kráse*. Praha: Odeon, 1979.
- PLATÓN. *Euthyfrón; Obrana Sókrata; Kritón*. 3. vydání. Praha: Oikoymenh, 1994. Oikúmené. ISBN 80-85241-37-4.
- PLATÓN. *Gorgias* 4., opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2000. Platónovy spisy. ISBN 80-7298-005-X.
- PLATÓN. *Prótagoras*. 4., opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2000. Knihovna antické tradice. ISBN 80-86005-98-4.
- RÖD, Wolfgang. *Novověká filosofie. II, Od Newtona po Rousseaua*. Praha: Oikoymenh, 2004. Dějiny filosofie. ISBN 80-7298-109-9.
- SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Prokrastinace v adolescenci a mladé dospělosti* [online]. Brno, 2011[cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/xzxjc/Disertacni_prace.pdf. Disertační práce. Masarykova univerzita.
- SHANAHAN, Daniel. *O zrodu a vývoji individualismu*. Praha: Togga, 2015. Polemos. ISBN 978-80-7476-087-7.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
- TOUŠOVÁ, Simona. *Volný čas (analýza současného stavu problematiky vyplnění trávení volného času u mládeže v České republice)* [online]. Praha, 2009 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/8001127626/?lang=cs>. Diplomová práce. Univerzita Karlova.
- TRETERA, Ivo. *Nástin dějin evropského myšlení: (od Thalety k Rousseauovi)*. Praha: COWI, 1996. Perspektivy České republiky. ISBN 80-901588-4-6.
- VÁCHA, Marek Orko. *Nevyžádané rady mládeži*. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-226-7.
- WEBER, Max. *Metodologie, sociologie a politika*. Druhé, opravené vydání. Praha: Oikoymenh, 2009. Knihovna novověké tradice a současnosti. ISBN 978-80-7298-389-6.

Internetové zdroje

- Citáty slavných osobností [online]. [cit. 2019-04-28]. Dostupné z: <https://citaty.net/autori/edward-gibbon/>
- Luxor [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <https://luxor.cz/odborne-knihy/rozvoj-osobnosti/?b.pagenumber=23&preserveFilter=1>

Knihy ABZ [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z:
<https://knihy.abz.cz/obchod/osobni-rust>

KOSMAS [online]. [cit. 2019-04-12]. Dostupné z:
<https://www.kosmas.cz/hledej/prokrastinace>

Příloha č. 1

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Vážená respondentko/ vážený respondente,

byl/a jste požádán/a o účast na výzkumu, jenž je součástí diplomové práce **Současnost a problém sebevýchovy**, která je realizována na **Katedře pedagogiky Filozofické fakulty Univerzity Karlovy**. Cílem práce je ilustrovat pojetí sebevýchovy vybraných mladých lidí, tedy jak o vlastní sebevýchově uvažují a jakými prostředky ji naplňují. Výzkumu se účastníte formou krátkého psaného zamyšlení o své sebevýchově, které bude zařazeno do výzkumné analýzy, avšak s plným zachováním Vaší anonymity. Nikde nebude uvedeno Vaše jméno a text nebude poskytnut žádné další osobě.

Děkuji za Váš čas,

Tereza Hradilová

Prohlašuji, že jsem byl/a informován/a o účelu výzkumu a svých právech jako účastníka výzkumu. Souhlasím s využitím mého písemného zamyšlení o sebevýchově v rámci výzkumu.

V

Dne

Jméno:

Podpis:

Příloha č. 2

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Vážená respondentko/ vážený respondente,

byl/a jste požádán/a o účast na výzkumu, jenž je součástí diplomové práce **Současnost a problém sebevýchovy**, která je realizována na **Katedře pedagogiky Filozofické fakulty Univerzity Karlovy**. Cílem práce je ilustrovat pojetí sebevýchovy vybraných mladých lidí, tedy jak o vlastní sebevýchově uvažují a jakými prostředky ji naplňují. Vaše účast na rozhovoru je zcela dobrovolná. Není Vaší povinností odpovědět na všechny otázky, prosím Vás však o pravdivost a nezkreslenost Vašich výpovědí.

Pro potřeby analýzy se rozhovor s Vámi bude nahrávat. Nahrávání může být na Vaši žádost kdykoliv přerušeno, stejně tak i výzkumný rozhovor. Nahrávka nebude poskytována žádné další osobě a po skončení výzkumné práce bude smazána. Vaše anonymita bude plně zachována, nikde nebude zveřejněno Vaše jméno ani údaje, které by mohli vést k určení totožnosti.

Velmi si vážím Vaší ochoty, proto budu důsledně respektovat jakékoli omezení, které pro využití záznamu uložíte.

Děkuji za Váš čas,

Tereza Hradilová

Prohlašuji, že jsem byl/a informován/a o účelu výzkumu a o svých právech jako účastníka výzkumu. Souhlasím s účastí ve výzkumu, s nahráváním rozhovoru a s následným zpracováním dat pro výzkumnou zprávu.

V

Dne

Jméno:

Podpis:

Příloha č. 3

Ukázka kódování

Sofie, str. 11

Bez ludy 30% svého života

7 bych s tím nezačala, tak nevím, je asi 30% mého života prázdných, tak nevím, co bych asi, čím by se to vyplnilo místo toho, no.

V čem tě ta kytara nějak... nebo to hraní, ta nutnost cvičit, v čem tě to ovlivnilo. Nebo máš pocit, že tě to nějak formovalo i po nějaký tý osobnostní stránce?

3 Tak už jenom to, že člověk jakoby něco dělá, něco umí, co může pak ukázat, tak to jako to, ho *dovednost něčeho. Změní*
trošku jako změni, žejo. Třeba já když jsem byla menší, tak jsem byla na to fouňa, pak mi *jako malá 'pajda' na to je to umí*

5 došlo, že nejsem tak dobrá, a přestala jsem být fouňa. Ale jako obecně já třeba nemám ráda vystupování, veřejný, ale kvůli tý kytarě to prostě člověk musí udělat, třeba jsem... musela *nutnost překonat strachu a vystupování*

7 jsem vystupovat do té doby, než jsem se rozbrečela na podiu. Pak už mě nenutili vystupovat. *Překonat strach*

To už jsem utekla. Ale určitě mě to formovalo v tom, že prostě překonávat ten svůj strach. A *jako udělat nutnost vystupovat*

9 pak když jsem začla učit a začla jsem s těma dětma vyklepanejma vystupovat a já jsem sama *s dětmi*
taky byla vyklepaná, tak jsem si říkala. Tyjo, ty musíš být teďka ten článek, kterej je *být v klidu a oporou*

11 v pohodě, musíš tady být pro ty děti a musíš být prostě úplně v klidu, udržet je. Takže tam byl jakoby fakt ten posun, že... je mi to nepříjemný prostě mluvit na mikrofon, nebo s tím *překonat stud a strach*

13 pracovat, ale zvládám to třeba jakoby líp, což jako překonat tu trému a prostě stud a vůbec sama sebe. A nevím, třeba jako, třeba jsem tam měla i velkou cestu jako pěvecky, že přesně *Překonat se odvíjet zpívat*

15 jako, se člověk styděl zpívat, prostě i teď vím, že nezpívám, jako zpívám čistě a v pohodě, ale jako nemám... nebude ze mě superstar, nemám prostě zajímavý hlas, abych někde něco vy- *od nezájemnosti a po učením*

17 tvářela, no, tak ujit tu cestu, kdy nejdřív třeba jsem na kytarě nezpívala vůbec, až třeba po to, *děti*
kdy člověk třeba sám vystupuje, sám učí děti, takže to jako, ta práce s tím, s tou chybovostí, *práce s chybami*
smírem se s nedokonalostí

19 jakože prostě to nebude ani dokonalý, tak to prostě ... to je taky docela podstatný, to jsem se

11

Příloha č. 4

Ukázka kategorizace kódů

Zuzana, kategorie Zdroje, podkategorie Cesty do přírody

kód	strana	řádek
cesty do přírody		
popis		
nedokáže o tom moc mluvit	21	7
otevřenost budoucnosti	2	12
prožívání		
ticho na chatě	20	9
ztišení a naslouchání noci	20	10
sama uprostřed lesa	20	12
zvuky lesa	20	13
les jako živý organismus	20	16
vnímání detailů	20	18
radost z ničeho	20	19
zostření vnímání	21	8
uvědomění si věcí o sobě	21	9
sebepoznání		
vyplašenost	20	7
jiná než myslela	21	10
v rodině přijala, že je nějaká	21	11
vnímání detailů	21	12
jiná ve skutečnosti	21	12
naučenost některých vzorců a do- mněnek	21	13
podstata je jinde	21	14
přínos		
nezávislost	2	9
skromnost a vděčnost	2	10
zbavení se lenosti	2	10
učení se být sama se sebou	2	11
poradit si v nelehkých situacích	2	11
důvěra v sebe	2	12
vykročení ze zacykleného kolečka výmluv	20	2
rozhodnutí vyrazit	20	3
neomezené možnosti	20	4
poučnost	20	5
pocit samostatnosti	20	20
svoboda volby na chatě v lese	21	3
odkázanost jen na sebe	21	4
člověka to posílí	21	5
probuzení uprostřed hor osvěžuje	21	15
překonání lenosti	21	17
v Praze může být člověk líný	22	1